மங்கையர் மலர்

மே '87 விலை ரூ. 3/-

அழகோ அழகு ஃப்ரெஸ்கா
அற்புத நறுமணம் ஃப்ரெஸ்கா

கோத்ரெஜ் அறிமுகப்
படுத்துகிறது ஃப்ரெஸ்கா—
அற்புதமான சோப்.

ஃப்ரெஸ்கா—நிறைந்த சுகந்தம்,
நிகரில்லா நறுமண சோப்.

வளமான நுரை—தந்திடும்
வந்திடும் அதிக நாட்களுக்கு
ஃப்ரெஸ்கா சோப்.

அடக்கமான விலையிலே
அற்புதமான சோப் ஃப்ரெஸ்கா.

Godrej
Fresca
THE GOOD VALUE TOILET SOAP

அழகான அற்புதமான சோப் வழங்கவோர் கோத்ரெ

75 கிராம்.

ஒரு குடம் தண்ணீருக்கு ஐந்து மைல்!

"வீட்டுக்கு வெளிய தண்ணிய தேட ஆரும், வீட்டுக்கு உள்ளாற அன்பத் தேட வேண்டிய நா இருக்கு. குடும்பங்கள்ல கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு வாற பொண்ணுங்க வரதட்சணை, சீர் காரணமா எவ்வளவு அவஸ்தைப் படறாங்க. குடும்பக் கோர்ட் அமைக்கணுங்க. சாதாரண கோர்ட்ல இவங்க பிரச்னைகளைப் போட்டு அது தீர்ந்து வர்றதுக்குள்ள மிறவியா ஆவிடுவாங்க...."

அதே ஊரிலிருந்து வந்திருந்த மல்லிகா, "எங்க ஊரையும் வறட்சிப் பகுதியா அறிவிக்க நிறைய கையெழுத்து போட்டா கொஞ்ச மாவது தண்ணியை கண்ல பார்க்கலாம். தாய்க்குலம். தாய்க்குலம்னு சொல்றாங்க.

சமீபத்தில் தமிழ்நாடெங்கும் இருந்து நாற்றுக்கணக்கான பெண்கள் சென்னையில் கூடினார்கள். என்ன விசேஷம்? விசேஷம் என்ன இருக்கிறது. ஆங்காங்கே இருக்கும் குடிநீர்ப் பிரச்னை, ரேஷன் பிரச்னை, பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் கொடுமைகள் — இவற்றை முன்னைவைத்து ஐநூறுக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் போராட்டம் நடத்தினார்கள். மாக்கினைகளை கடைத்துத் தங்கள் இடுப்பில் இருக்கும் குழந்தைகளுக்குக் குடையாகப் பிடித்துத் தலைமைச் செயலகம் வரை வந்து அதிகாரிகளிடம் தங்களுடைய கோரிக்கைகளை அளித்தார்கள்.

"எங்கள் ஊரில் குடி தண்ணீரே கிடையாது. ஒரு குடம் தண்ணீர் எடுக்க ஐந்து மைல் நடக்க வேண்டும். ஐந்து மைல் நடந்து அங்கே போய்ப் பார்த்தால் நூற்றுக்கணக்கான குடங்கள் முன்பே காத்திருக்கும்.

தண்ணீர் மட்டும்தானா பிரச்னை. ரேஷன் வேண்டிய பொருள்களுக்கு வேண்டிய முழுங்கலரிசி போட்டதில்லை. வெளியே, வாங்கற விலை விலை விக்கறாங்க? அதையும் மிஞ்சி ரேஷன் அரிசி போட்டாலும் பதினஞ்சு கிலோதான். ஒரு மாசத்துக்கு அது எப்படிங்க போதும்?"

— என்கிறார் நாகர்கோவில் 'மெது ரும் பல்' ஊரிலிருந்து வந்திருக்கும் தாயில் என்ற பெண்மணி.

நெல்லை கோவில்பட்டி மாவட்டத்திலிருந்து வந்திருந்த தாயம்மாள் வேறு பிரச்னைகளைப் பற்றியும் பேசினார்.

அந்தத் தாய்க்குலமே இப்ப எதிர்க்க வேண்டிய நிலைக்கு வந்துடிச்சு...." என்கிறார்.

தமிழ்நாடு முழுக்கக் கடுமையான வறட்சி, குடிநீர்ப் பிரச்னை நிலவி வரும்போது, இனி வரும் கோடை காலம் எப்படியிருக்குமோ என்று நடுங்குகிறார்கள். அதற்காக அரசாங்கத்தின் கவனத்தை ஈர்க்கவே இப்படியொரு போராட்டமாம்!

சென்னையைச் சேர்ந்த விஜயா,

"குடும்ப கோர்ட்களை நாடு மாவட்டங்கள்ல அறிவித்து இருக்காங்க. அதுலேயும் கவர்மட்ட பெண்கள் இருவரை குழுவில் அமர்த்தி இருக்கிறார்கள். ஆனால் எங்களைப் போன்றவர்கள்தான் உண்மையிலேயே பல தரப்பட்ட பெண்களை அணுகி, அவர்களின் பிரச்னைகளை புரிந்து கொள்கிறோம். எனவே நல்ல முறையில் முழுமையாகத் தங்களை

சமூக சேவைக்கு அர்ப்பணித்துக் கொண்ட பெண்களையே இப்பதவிகளுக்கு கோர்ட்டுகளில் ஆலோசர்களாக அமர்த்த வேண்டும். இதையும் மாவட்டம் முழுக்க அமல்படுத்த வேண்டும்.

இதே மாதிரி குடிநீர்ப் பிரச்னைக்காக 83—ல ஒரு போராட்டம் நடத்தினோம். அப்போ எம்.ஜி. ஆர். இடையிலேயே வந்து எங்க மகஜர்களைப் பெற்றுக் கொண்டார். வீராணம், கிருஷ்ணா, தெலுங்கு கங்கா என்றெல்லாம் பேசினார்கள். குழாயில் தண்ணீர் தான் வரமாட்டேங் என்கிறது....

இந்த ஊர்வலத்தை அனைத்திந்திய தான நாயக மாதர் சங்கம் ஏற்பாடு செய்திருந்தது. அதன் செயலாளர் பாப்பா உமாநாத்,

"இந்தப் பிரச்னைகளை எல்லாம் அரசியல் பண்ணுகிறார்கள் என்கிறாங்க. அரசியல் பண்ணாம எப்படி இருக்க முடியும்? நாளுக்கு நாள் பஞ்சமும், வறட்சியும் அதிகமாகிட்டே இருக்கு. ஆனா இவங்க ஒருத்தருக்கொருத்தர் கட்சி ரீதியாக தாக்குதல் செய்வதிலேயும், ஒருத்தருக்கொருத்தர் பழிவாங்குதலிலேயும் தான் இருக்காங்க.

நாங்க தலைமைச் செயலகம் போனப்ப முதலமைச்சரோட பி.ஏ. எங்களைச் சந்திச்சாரு. எங்களுடைய கோரிக்கைகளை பரிசீலிக்கிறதாகவும், முதலமைச்சர் விரைவிலேயே எங்களைச் சந்திக்க இருக்கறதாகவும் சொன்னார். பார்க்கலாம்!

என்றார் புன்சிரிப்புடன்.

மகஜர் கொடுத்தாயிற்று, போராட்டம் நடத்தியாயிற்று. தண்ணீர்.....? விடியற் காலை குழாய்கள் முகாரிதான் பாடுகிறது.

பேட்டி, புகைப்படங்கள்: சார்த்திக்

நலவலிக்கு எளிய மருந்து

அடுத்த முறை உங்களுக்குத் தலைவலி வரும்பொழுது தலைவலி மாத்திரையைச் சாப்பிடாதீர்கள். தலையில் ஏற்கு வலிக்கிறதோ, அங்கு 'ஹாட் பேக்' கை வைத்துக் கொண்டு அரை மணி நேரம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். சாதாரணத் தலைவலி எதுவானாலும் குணமாகிவிடும். தலைவலி வருவதற்குக் காரணம், தலையிலுள்ள ரத்த நாளங்கள் விக்கமடைந்தோ, விரிவடைந்தோ இருப்பதுதான். இதைக் குணமாக்கும் பொழுது பழைய நிலைக்குச் சுருங்கி விடுகிறது.

'ஹாட் பேக்' செய்ய நிறைய நூலை உடைத்து பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு வாயை மூடிக் கட்டவும்.

— ஜெயா வி. ராமன்

கல்கி

3.5.87 இதழில்

தலையில் சூடும் மல்லி; தரையில் துவளும் விவசாயி!

COVER STORY

எல்லோருமே
விரும்புவது
நியூ ட்ரின்
ட்விங்க்

- ஆரஞ்சு
- லெமன்
- மேங்கோ
- லைம்ஜூஸ்
- கிரேப்

ட்விங்க்

எல்லோரும் புதுமை, சுவைத்திட இதிலும்

AC1L/090/87-Tam

செய்திச் சுருக்கம்

ஒரு இலைப்பத்திரிகையிலே நான் சொம்ப சோகமா அழுதுகிட்டே இருக்கேன் அப்பமன்று போட்டிருக்காங்க, பாவம், அவங்களுக்கும் ஏதாவது ரியல் வேறு மோல்லியோ? நான் சோகமாவும் இல்ல, அழுதுகிட்டும் இல்ல.

இன்னும் கேக்கப் போறு, எங்களுக்குத் மதரீயம் சொல்லப் ரீபோன் பண்ணின வாளுக்கெல்லாம் நான்க மதரீயம் சொன்னேம். 'அவன் ஒரு நல்ல காரணத்துக்காக ஜெயிலுக்குப் போயிருக்கான். நாம கஷ்டப்பட்டு அவனையும் கஷ்டப்படுத்தக் கூடாதுன்னு சொல்ல வேண்டியதாப் போச்சு....!"

சென்ற மாதம் இந்தியாவையே கலக்கிய 'விடுதலை ஆசிரியர் கைது' என்ற செய்தியின் நாயகர் திரு பாலகுப்ரமணியத்தின் தாயார் திருமதி பட்டம்மாள்தான் இப்படிப் பேசினார்!

நிலைமையின் கடுமையைப் புரிந்து கொண்டு சுப்ரீம் கோர்ட்டில் 'ஹேபியஸ் கார்ப்பஸ்மனு' மைக் கொடுத்திருந்தார் பாலகுப்ரமணியத்தின் மனைவி திருமதி சரோஜா.

"அவர் கட்டாந்தரையில், ஜெயில் சாப்பாடு சாப்பிட்டுண்டு இருக்கார்ங்கற வருத்தம் ஒரு மூலை இருந்தாலும் நான்க யாரும் கலங்கலை. அப்படி வருத்தப்பட்டா அது அவருக்குப் புடிக்காதுங்கறதும் எங்களுக்குத் தெரியும். இந்தியா மட்டுமா, பல வெளி நாட்டுப் பத்திரிகைகள்ல கூட இந்தச் செய்தி வந்திருக்கு. அதனால தியாக உணர்வு இருக்கிற கோடிக்கணக்கான பேர் நமக்குத் துணையிருக்காங்கற மதரீயம்தான் எங்களுக்கு...." என்றார் அவர்.

எப்படியோ ஒரு அறப் போராட்டத்தில் தாங்களும் கலந்தாமல் வந்தவர்களுக்கு ஆறுதலும் கூறிக் கொண்டு இருந்திருக்கிறார்கள் இந்தப் பெண்மணிகள்!

பெண்களுக்கு முப்பது வயதிற்கு மேல் கட்டாயமிந்தி தேவை. குறைந்தபட்சம் நல்ல விளையாட்டுக்களிலாவது கலந்து கொள்ள வேண்டும். அதுவே சிறந்த கட்டாயமிந்தி தானே! மகளிர் மன்றங்களில் விளையாட்டுக்கள் வைக்கலாமே!

இந்தக் கருத்திற்கு ஆதரவு தெரிவிப்பது போல அரும்பாடுபட்டு 20,000 சேர்த்து ஒரு 'ஸ்டேடியம்' விளையாட்டு அரங்கைக் கட்டி முடித்திருக்கிறார்கள் வேலூர் காந்திநகர் மகளிர் மன்ற உறுப்பினர்கள்.

இவர்களுடைய விடாமுயற்சிக்கு உறுதுணையாக இருந்தது தமிழ் இலக்கிய ராணியான அவரோத கறைப்பே என அறிந்து அங்கத்தினர்களுமே புகழ்ந்தார்கள்.

சென்ற இதழில் காவல்துறையுடன் ஓர் ஆய்வரங்கம் வந்திருந்ததே! பெண்களுக்

மங்களா ரமேஷ்

கான தனி காவல்துறை அமைப்பு' இருக்கவேண்டுமே எனக் கூறியிருந்தமை வடார்க்காடு மாவட்டக் கலெக்டர் மாலதி பாராட்டினார்.

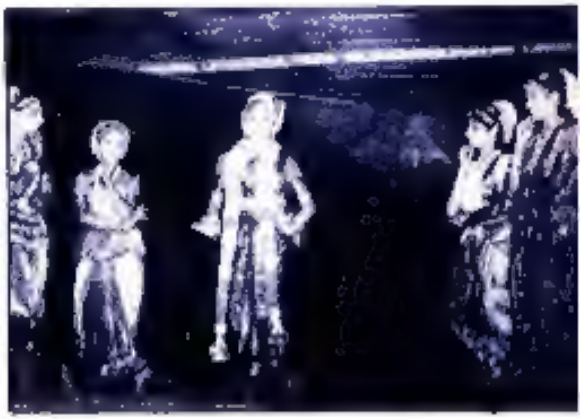
"சென்னையில் காவல்துறை இதைச் செய்யலாம். மற்ற சிறிய ஊர்களிலே குடும்பப் பிரச்னைகளுக்குப் பெண்கள் அணுகுவதற்கு ஏனவே தனியாமைப்பு ஏற்படுத்தலாம். இவை அனைத்தும் இணைந்த ஓர் அமைப்பை கலெக்டர் கண்காணிப்பின் கீழ் கொண்டு வரலாம். நானும் இதைப் பற்றி மேலும் யோசிக்கிறேன்" என்றார்.

சென்னை மகிளா ஆயுக்தி, மகிளா சார்பாகத் திரு.வி.க. திருவிழா ராமகிருஷ்ணன் தினவிழா கழுத்தோப்பைகள் சென்ற ஆண்டில் சிறந்த பத்திரிகைகளுக்கு அளிக்கப்பட்டன.

இலங்கைத் தமிழர் பிரச்னை பற்றித் தெளிவாகவும் சிறப்பாகவும் ஆய்ந்து, செய்திகளையும் கருத்துக்களையும் வெளியிட்டதற்காக 'அறிந்து' நாளிதழுக்கும், ஈழப்புற மக்களின் பிரச்னைகள் குறித்தும் அவற்றுக்கான தீர்வுகள் குறித்தும் புலமையுடனும் செம்மி செகரித்த கல்கிக்கும் இந்த சமூக கோப்பைகளை வழங்கினார்கள்.

சென்னை தி. நகரில் சகோதரிகப்புலவர் கமிதினையும் பள்ளி பெற்றோர் தினவிழாவைக் கொண்டாடியது. கொண்டுவேலே கறி.

வளர்ந்து அவருக்குப் பக்கபலமாக இருந்த பல அன்பான சகோதரிகள் அந்த விழாவில் கலந்து கொண்டனர்.



சென்ற மாதம் ஸ்ரீரங்கம் ராஜகோபுர சம்ப்ரோக்ஷணத்தில் முதல் நாள் 'கோதை தந்த கோபுரம்' எனும் ஒரு நாட்டிய நாடகம் நடந்தது.

புகுந்த வீட்டிற்கு வரும் கோதை தனக்கு ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரிலே அத்தனை பெரிய கோபுரம் இருக்கிறது, தனது நாயகனின் ஊரிலே கோபுரம் மொட்டையாக இருக்கிறதே என வருந்துகிறார். அதனை ரங்கநாத சுவாமிக்கு விண்ணப்பிக்க, இருவருமாகச் சேர்ந்து, இந்தப் பணி நடந்தும் நிறைமை ஸ்ரீமத் அழகிய சிங்கருக்கே இருக்கிறது என தீர்மானித்து அவரிடம் ஒப்படைக்கிறார்கள். இப்படி ஆரம்பித்து ராஜகோபுரம் வளர்ந்த கதையை விவரிக்கிறது அந்த நாட்டிய நாடகம்.

எழுபத்தைந்துக்கும் மேற்பட்ட பெண்களையும், குழந்தைகளையும் வைத்து இந்த நாட்டிய நாடகத்தை நடத்தியவர் ஸ்ரீரங்கம் நாட்டியாலயாவின் இயக்குனர் ரேவதி முத்துஸ்வாமி. ஸ்ரீவர் சுவாமிகளே நேரில் வந்து இந்த நாட்டிய நாடகத்தைக் கண்டு ஆசீர்வதித்தார்.

இப்போது ஜனநாயகமும் மலிவாகக் கிடைக்கிறது. கடவுளோடு பிடி தொங்கலைத் தாங்கி எறிமாதிரிகள். எங்காத் தொங்கலையும் ஆக்கிப் போட்டு வேக வைத்துப் பிறகு மிக்கியில் மைசூர் அரைத்துக் கொள்ளலாம். மிளகாய்ப் பொடி, எதுவு பெருங்காயம் இவற்றை நல்லெண்ணெயில் போட்டு இந்த விழுதையும் போட்டு, பிறகு மாங்காயை நன்றாகக் காரட் சீவியில் சீவி இதனுடன் சேர்த்துக் கிளறி தொக்கு செய்யுங்கள். இந்தத் தொக்கு மிக அருமையாக இருக்கும்.

— இந்திரா

ஆவின் கலந்துரையாடல் — 3

மரியாதையை 'ஸ்டாக்' வையுங்கள்!

காலையில் கண் விழித்தவுடன் தேவைப்படுவது பால் தான் — காப்பிக்கு! இரவு தாம் கடையாகச் செய்யும் வேலை பாலில் மோரை ஊற்றுவதுதான்! இப்படி நம் வாழ்வில் கலந்து விட்ட பாலின் பெரும்பான்மையான விற்பனையாளர்கள் இன்றைக்கு 'ஆவின்' திருவளத்தினர்தான். சென்னையில் 'ஆவின்' விற்பனையாளரும் தமிழ்நாடு முழுவதிலும் இருந்து இந்தப் பால் சேகரிக்கும் பணி நடைபெறுகிறது.

குடும்பத் தலைவிகள் ஆவினிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள்? ஆவின் திருவளத்தினர் நுகர்வோரிடையே என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள்? இதோ கலந்துரையாடல் — பங்கு கொண்டவர்கள்:

ஆவின் சார்பில் —

திரு [illegible] — சென்னை
திரு வி. [illegible] — [illegible]
திரு [illegible] — [illegible]
திரு [illegible] — [illegible]
திரு [illegible] — [illegible]
திரு [illegible] — [illegible]
திரு [illegible] — [illegible]

வாசகர்கள் —

திருமதி [illegible]
திருமதி [illegible]
திருமதி [illegible]
திருமதி [illegible]
திருமதி [illegible]
திருமதி [illegible]
திருமதி [illegible]
திரு [illegible] (ஒரு [illegible] ஹோட்டல், சென்னை — 17)
திரு [illegible]
திரு [illegible]

சிவகாமிநாதன்: எங்களுடைய நிறுவனம் ஏதோ லியாபாரத்திற்கு நடக்கும் நிறுவனம் என முழுமையாகச் சொல்ல முடியாது. சென்னைவாழ் மக்களுக்குத் தரமான பால் தர வேண்டும். அதேபோல கிராமங்களிலே பால் உற்பத்தி செய்கிறவர்களிடம் இருந்து நல்ல விலைக்கு பால் வாங்க வேண்டும்.

சென்னைக்கு 5 லட்சம் லிட்டர் பால் வாங்குகிறோம். அத்தனை பாலுக்கான மாடுகள் சென்னையிலேயே இருக்குமானால் நகரம் என்னாவது? எனவே மதுரை வரை சென்று பால் வாங்கி வருகிறோம். இதனால் கிராமப் பொருளாதாரமும் செழிக்கிறது. நகர மக்களும் நல்ல பாலைப் பெறுகிறார்கள்.

சாந்தா: மெட்ராஸுக்கு ஐந்து லட்சம் லிட்டர் பால் தேவைப்படுகின்றது சொன்னீங்க. எந்த ஊர்லேர்ந்து எல்லாம் இந்தப் பால் வருது.

கருப்பன்: சேலம், ஈரோடு, மதுரை முதலிய ஊர்களைச் சார்ந்த கிராமங்களில் இருந்து வாங்குகிறோம்.

சாந்தா: பிறகு எங்களை வந்து இந்தப் பால் அடையும் முறையைச் சொல்லுங்களேன்.

கருப்பன்: பல்வேறு ஊர்களில் இருந்தும் வரும் பாலை பதப்படுத்தி, பிறகு நிலைப்படுத்துகிறோம். அதாவது மிகவுயர்ந்த உஷ்ணத்தில் இந்தப் பாலைக் காய்ச்சி, பிறகு குளிர வைக்கிறோம். இப்படிக் குளிர வைத்த பாலை சென்னையில் 520 க்கும் மேற்பட்ட 'பூத்'களுக்குக் கவரில் அடைத்து அனுப்புகிறோம். பால் காய்ச்சப்படுவது, குளிரூட்டுவது, கவரில் பாலை ஊற்றி சீல் வைப்பது எல்லாமே தானியங்கி இயந்திரங்கள் மூலமாகத்தான்.

ஜலவி: என்னதான் உங்க பால் அதிக விற்பனை ஆனாலும் கறந்த பாலின் கலை இதிலே இல்லையே!

சிவகாமிநாதன்: அதற்குக் காரணம் இருக்கும்மா. நீங்க ஒரே மாட்டின் பாலைப் பயன்படுத்தலாம். அதனுடைய சத்துக்கள், கொழுப்புச் சத்து ஒரு அளவில் இருக்கும். ஆனால் இவை மாட்டிற்கு மாடு வித்தியாசப்படும். நாங்க 5,35,000 மாடுகளிடமிருந்து பாலை செயிக்கிறோம். அதனால பாலின் தரம் ஒரே மாதிரி இருக்க நிலைப்படுத்தறோம். 4.5% கொழுப்புச் சத்து இருக்கணும்னு அரசாங்கம் நிர்ணயிச்சிருக்கு. அதனால் எல்லாப் பாலையும் ஒரே சமமா கொண்டு வரப்ப நிலையான ஒரு குணவைத்தான் தீங்க பார்க்க முடியும்.

சாந்தா: சில சமயம் பால் நல்லா இருக்கு, சில சமயம் தண்ணியா இருக்கே, அது ஏன்?

ஜலவி: இப்போ தண்ணியா வராது. கொஞ்ச நாளைக்கு முன்னாடி 3% கொழுப்புச் சத்து இருக்கும்படியாகச் செய்து பால்விலையைக் குறைத்தோம். ஆனால் அரசாங்கம் அதை ஏத்துக்கலே. கட்டாயம் 4.5% கொழுப்புச் சத்து இருக்கணும்னு சொன்னதால பழைய படியே செய்திருக்கோம். தண்ணியா இருக்குன்னு அதற்கு உங்களுக்குப் 'பாக்கெட்' கொண்டு வந்து போடுகிற வளர்த்தான் கேக்கணும்.

மேனகா: பால் பாக்கெட் கொண்டு வந்து போடறவங்க சிரிஞ்ச் மூலம் பாலை எடுத்து... ஊக்க: அப்புறம் பழைய பாக்கெட்டையெல்லாம் விக்கறாங்கன்னு சொல்றாங்களே....

ஜலவி: இந்த மாதிரி நிறைய நடக்குது. பொது மக்கள் தங்களுக்கு வைத்துக் கொள்ளும் வேலைக்காரர்களைத் தாக்கிறதாக வச்சுக்கணும். அவங்க தப்பு செஞ்சா புகார் செய்யணும்.

கலைமணி: ஆனா நாங்க கையும் களவுமா பிடிச்சுக் கொடுத்தாக்கூட எங்க வீட்டு வேலைக்காரன் அப்படியெல்லாம் செய்ய மாட்டாங்க அப்படிங்கறாங்க. இவங்களே இந்த மாதிரி தவறுகளை ஆதரிச்சா, நாங்க எப்படித் தண்டிக்கிறது?

பத்மினி: பழைய பாக்கெட்டுகளை விற்பதைத் தடுக்கலாமே! பால் பாக்கெட்டை எக்ஸ்ட்ரா பாலாக விற்றாக் கூடப் பணம் கொடுக்கணும்னு வாங்கிடறாங்க. அது மீந்து போச்சுன்னு, தங்களுக்குத் தெரிஞ்சவங்க

விட்டு 'பிரிட்ஜ்'ல வைக்கச் சொல்றாங்க. மறுநாளைக்கு அதை வித்துடறாங்க! இதைத் தடுக்க பால் பாக்கெட் மேல தேதிப் போட்டா என்ன?

ஜானி: அதே மாதிரி காலையில ஒரு கலர் பாக்கெட்டும், சாயங்காலம் ஒரு கலர்ப் பாக்கெட்டும் போடலாமே!

கருப்பன்: நீங்க சொல்றபடி தேதிய கலர் மேலே போட முடியாது. ஏன்னா ஒரு ரோல் முழுக்க கலருக்கான பேப்பர் மிஷின்ல முடிச்சிட்டு இருக்கும். நமக்குத் தேவையான கலர்களை எடுத்துக்கறோம். ஆனா இப்பவாவது தெரியணும். திறந்தி திறந்தி மெஷினை ஓட்ட முடியுமா? நிறைய வேஸ்ட் ஆகும். அதற்கான விலையும் திரும்ப உங்க மேலேதானே விழும்?

வசந்தா: ஏன், பண்டிகை நாட்கள்ல, புது வருடப் பிறப்பன்னிக்கு, ஹேப்பி தீபாவளி, ஹேப்பி பொங்கல்னு போடறீங்களே!

கருப்பன்: அன்னிக்கு ஒரு நாளைக்குக் கொஞ்சம் வேஸ்ட்டானாலும் பரவாயில்லைன்னு போடறோம். இலம் போல அந்த மாதிரி பண்ண முடியுமா? அந்த மாதிரி பாலை பிரிட்ஜில் வைக்க விட்டுக் காரர்கள் அனுமதிக்கக் கூடாது. அவர்களைக் கண்டிச்சுத் திருத்தணும்.

சங்கரி: 'பால்பூத்'தில் வேலை செய்றவங்க மரியாதையே இல்லாம நடந்துக்கறாங்க. அவங்களுக்கு கஸ்டமர்களோட எப்படி நடந்துக்க ஒரு வகுப்பு எடுக்கலாமே!

சிவசாமிநாதன்: அவர்களை வேலைக்கு வைக்கறப்பவே நாங்க கஸ்டமர்ஸ்கிட்ட எப்படி நடந்துக்கணும்னுதான் சொல்லித் தரோம். அது தவிரவும் அடிக்கடி பெரிய அதிகாரிகள் கண்காணிக்கப் போறோம்.

உங்கிட்ட பால் ஸ்டாக் இல்லைன்னு கூட மரியாதையை பண்ணப் நிறைய ஸ்டாக் வச்சுக்கங்கன்னுதான் சொல்றோம். யாராவது சரியா நடந்துக்கலைன்னா எங்களுக்குப் புகார் பண்ணுங்க.

மேனகா: நாங்க பால் வாங்க கொஞ்ச நேரம் தாமதமா போய்ட்டா பால் இல்லைன்னு சொல்லிடறாங்க. கார்டு பாலை வெளியே வித்துடறாங்க. அதைத் தடுக்கணும்.

ஜானி: அதே போல ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் அஞ்சரைக்கே அடிச்சு பிடிச்சு ஓட வேண்டியதா இருக்கு. அன்னிக்கு அஞ்சு மணி நேரம் கூட பூத் வொர்க் பண்ணத் தேவல்ல.

கமலமணி: ஞாயிற்றுக்கிழமை ஏழு மணி வரைக்கும் பூத் திறந்து வச்சிருக்கலாமே. டில்லியில கூட சீசனுக்குத் தகுந்தாற் போல டைமை மாத்தறாங்க.

கருப்பன்: அது நடைமுறைக்குச் சரியா வராது. சென்னை மாதிரி வேலை இங்கே நடந்துகிட்டே இருக்கு. நள்ளிரவில வெளிஊர்லேயிருந்து லாரிங்க வருது. பால் பதப்படுத்தப் படுது. சென்னைக்கும் பால் வருது. பால் பூத்தில் வேலை செய்றவங்க மூணு மணி வேர்ந்து காத்துக்கிட்டு இருப்பாங்க. ஒரு நாளைக்கு அஞ்சுமணி ஞாயிறா போச்சுன்னு எல்லாம் மாறிடும்.

அலி: அது தவிர 90% பால் பாக்கெட்டுக்களை கஸ்டமர்ஸ் நேரா வாங்கறது இல்லை. வேலைக்காரர்கள், இல்லைன்னா பால் வீடுகள்லயும் பால் பாக்கெட் விநியோகிப்பவர்தான் போடறாங்க. அதனால ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் இல்லத்தரசிகள் பாதிக்கப்படறாங்கன்னு சொன்னாரு. அது சரிப்பட்டு வரலை போதான்.

சாந்தா: தானியங்கிப் பால் நிலையத்தில பால் வாங்குறோம். அதுல பால் இதை விடத் 'திக்'கா இருக்கே.

கருப்பன்: அது குளிரூட்டப்பட்ட நிலையிலேயே இருக்கறதாலே 'திக்'கா இருக்கற மாதிரித் தோணும். தவிரவும் வைட்டமின் 'ஏ' அதில் சேர்க்கப்படுகிறது.

சங்கரி: மொத்தமா பாலைக் கொண்டு வந்து அங்கே கொட்டிடறாங்க. நாங்க டோக்கன் போட்டு வாங்கறோம். ஆனால் சுத்தமாவே இருக்கிறதில்லையே!

தர்மராஜன்: கொஞ்சம் சுத்தமா இல்

இக்கோடையின் சுமையை இனிமையாக்குங்கள்!

nafed

"சுவை மன்னர்கள்"

பரப்பப்பட்டும் இன்சுவை ரகங்கள்:

டொமாட்டோ கெச்சப், லைம் ஆப்பிள் ஜூஸ், தக்காளி ஜூஸ், மாங்கோ பல்ப், ஆரஞ்சு ஜூஸ், மிக்சட் ப்ரூட் ஜூஸ், மற்றும் பல விதங்கள்

NAFED PROCESSED FOOD

"Crescent Court "2nd Floor,
963, Poonamallee High Road,
Madras-600 084. Phone: 665851. Telex: MS-7472.

ஓர் வேண்டுகோள்

சிவானந்த குருகுலம் காட்டாங்கொளத்தூரில் உள்ள ஆதரவற்ற குழந்தைகளின் நலம் நாடும் நன்கொடையாளர்கள் மனமுவந்து வரும் கல்வி ஆண்டில் அவர்களுக்குத் தேவையான நோட்டுப் புத்தகங்களோ, சீருடைகளாகவோ அல்லது பணமாகவோ நன்கொடையாக அளிக்க விரும்பும் அன்பர்கள் "சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்" என்ற பெயருக்கு, காசோலையாகவோ, மணியார்டர் மூலமாகவோ அளித்தால் நாங்கள் என்றும் நன்றியுடையவர்களாக இருப்போம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: நிர்வாகி, சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம் தெ. 20, கம்பர் தெரு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை—600 059.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண்கள் மாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளன. அதன் விவரம்:

பழைய எண்:	மாற்றப்பட்ட எண்:
1. 48248	401078
2. 433384	402354

மேற்குறிப்பிட்ட புதிய எண்களில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

கும்பகோணம் லலிதா பார்மஸி,
157, பட்டமங்கலத் தெரு,
மயிலாடுதுறை, போன் நெம்: 2379
Pin — 609 001.

பிராஞ்ச்: 39, நெங்கநல்லூர் தெரு,
T. Nagar, Madras-17.

போன் நெம்: 441454

எங்களது தயாரிப்புகளில் சில

1. மதுயஷ்டி தைலம்
கேசம் உதிர்வதை நிறுத்தி வளர்ச்சிக்கு உதவ

2. நீலிபிருங்காமலகதைலம்
அகால நரை, செம்பட்டை, கேசவறட்சி இவைகளைப் போக்கி கூந்தலுக்குக் கருமையும், குளிர்ச்சியும் தர

3. பஞ்சதிபாக்னி லேஹ்யம்
(பிரவல லேஹ்யம்)
பிரவலித்தபின் பெண்கள் உபயோகிக்கச் சிறந்தது

4. மாதுலங்க ரஸாயனம்
(வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில்)
கர்ப்பிணிகள் உபயோகிக்க

வேண்டு கட பால் கெட்டுப் போகிற மேல்மா! இனமும் பால் கொண்டு வந்து வாற்றப்படும் 'கேன்' கத்தமா கழுவி வெயில்ல கத்தம் செய்வதுக்கான பொருள் கிளாக் கட நாங்கதான் சப்ளை செய்றோம். அது தவிரவும் 'எக்ஸ் சர்வீஸ்மென்'க்குத் தான் இந்த நிலையங்களைக் கான்ட்ராக்ட்க்கு விட்டிருக்கோம். அவங்கள்லாம் ரொம்ப சின்சியரா செய்வாங்க.

சங்கரி: வளசரவாக்கத்துல இது மாதிரி தானியங்கி பால் நிலையம் இருந்தா நல்லா இருக்கும்.

தர்மராஜன்: ரூண்டு இடங்கள்ல விரைவிலே இறக்க இருக்கிறோம்.

மீனாட்சிசுந்தரம்: பால் பவுடர் வாசனை சில சமயங்களில் அதிகமா இருக்கே!

சமரசம்: அக்டோபர் மாதங்களில் பால் வரத்து எங்களுக்குக் குறையும். பால் நிறைய கிடைக்கும் மற்ற நாட்களிலே அதிகப்படி பாலை பவுடரா செய்து வைக்கப்போம். பத்து லிட்டர் பாலில் ஒரு கிலோ பால் பவுடரா ஆக்கி வைக்கப்போம். பால் குறையும்போது இதை வரும் பாலில் கலந்து சப்ளை செய்றோம். அதனால் அக்டோபர் மாதங்களில் இந்த மாதிரி வாசனை வரும்.

வசந்தகுமார்: மெரீனா கடற்கரையில உங்க ஐஸ்கிரீம் விற்பனையைச் செய்யலாமே! நல்ல கூட்டமே அங்கே கிடைக்கும்.

அலி: இது நல்ல யோசனைதான். முன்னாடி ஆரம்பித்தோம். சரியா வரலே. இதும்ப முயற்சிக்கலாம்.

சங்கரி: ஐஸ்கிரீம் பவுடர் விற்பனை செய்யலாம்.

சமரசம்: அதுக்கு நல்ல விற்பனை இருக்கும்மா.

முத்து ராமலட்சுமி: வைஃபோர்ட் பக்கம் இருக்கிற பூத்துல சில பேருக்கு மட்டும் பால் கிடைக்கும். சாதாரணமானவங்க போய்க் கேட்டா கொடுக்க மாட்டாங்க. அதே மாதிரி வைஃபோர்ட் வளாகத்துக்கு உள்ளே இருக்கிற விற்பனை நிலையம் சுத்தமாவே இல்லே.

அலி: அது இரண்டையும் கவனிக்க நடவடிக்கை எடுக்கிறோம்.

வசந்தா: கவரை எடுத்தவுடன் 'லீக்' ஆகுது. இனமும் இதே கதைதான்.

துரை: 'லீக்கேஜ்' 99% எங்களுடைய தப்பு கிடையாது. ஒன்று, கவரில் அடைக்கிற சமயமும், பிறகு தனியாக ஒருமுறையும், கடைபோட வரும்போது எடுப்பதற்கு முன்னும் பரிசோதிக்கிறோம். வரும்போது வந்தாலே 'லீக்'காகச் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அதற்குத் தான் 100 'டப்'புக்கு ஒரு 'டப்' லீக்காகும் கவர்களுக்கு மாற்று அனுப்புகிறோம்.

கமலா: நாங்க இன்னும் சிறப்பா செயல்படணும்னுதான் ஆசைப்படறோம். அதுக்கு வாடிக்கையாளர்களான உங்க ஒத்துழைப்புதான் தேவை. தவறு எங்க பார்த்தாலும் எங்களுக்கு உடனே போன் பண்ணுங்க. நாங்க நடவடிக்கை எடுக்கிறோம். நாங்க கண்டு பிடிக்கக் கொடுத்தாலும் சப்போர்ட் பண்ணினா, அதனால எங்களால இன்னும் சிறப்பா இயங்க முடியாமப் போகிறது.

தொகுப்பு: மஞ்சுளா ரமேஷ்

புகைப்படங்கள்: கார்த்திக்

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: ஜூலை

கடைசித் தேதி: 15.8.97

சமையல் சுப்பன்

..... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சமையலறைக்கு
பெருமை சேர்ப்பது

ஜெயின்

செப்பு அடியுடன் கூடிய
ஸ்டெயின்லஸ் ஸ்டீல்
பாத்திரங்களே!

★ 60 சதவீதம் சரிபொருள் சிறவு மிச்சம்
★ சீரான மற்றும் உடனடி சூடு
★ உணவு தீயாது
★ அதிக சுவை

செப்பு உலோகத்தால் நாம் முழுவதும் உத்திரவாதம்

கிடைக்கும் இடம்:

ரத்ன ஸ்டோர்ஸ் (பா)

சிவா காம்ப்ளெக்ஸ்
47, பாண்டி பஜார், சென்னை-600017
போன் : 442952 / 442942

வீட்டு வேலைகளில் எனக்குக் கைகொடுக்கும் நம்பகமான தோழியைச் சந்தியுங்கள்.

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

2 ஆண்டு கால உத்தரவாதம்!

CBM 8936 TM

சிமிட் பிரியர்

வெட் கிரைண்டர்கள்

[illegible]

லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ்...

அந்தக் காலக் கட்டத்தில் ஒரு மகன் இறந்து விட்டால் அவனுடைய மனைவியையும், பிள்ளைகளையும் குடும்பத்தின் மற்ற அங்கத்தினர்கள் கண்போலக் காப்பாற்றினர். அப்பா இறந்த பிறகு அம்மாவிற்கு ஒரு வாய் சோறு போடவே மேலும் சிரமப்பார்க்கும் இந்தக் காலத்தில் தன் குடும்பத்திற்கென்று சொத்து சேர்த்து வைக்காமல் இளமையிலே இறந்து போனால் அக் குடும்பத்தின் நிலை பரிதாபமானதுதான்.

இந்த மாதிரி நெருக்கடி சமயங்களிலிருந்தான் சேமிப்பு எவ்வளவு அவசியம் என்று உணரப்படுகிறது. சேமிப்பின் பல வடிவங்களிலே ஒன்று தான் 'இன்ஷூரன்ஸ்.'

பொதுவாக 'ஜெனரல் இன்ஷூரன்ஸ்' 'லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ்' என இரண்டு வகை உண்டு. மோட்டார் வாகனங்களிலிருந்து, மாட்டுக் கட்டை வரைக்கும் 'இன்ஷூரன்' செய்யப்படுவது ஜெனரல் இன்ஷூரன்ஸ். மனிதர்களின் ஆயுளின் மேலே இன்ஷூரன்ஸ் செய்யப்படுவது லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ்.

லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ் என்றால் என்ன?

ஒரு மனிதர் தாம் நீண்ட நாள் வாழ்வோம் என்ற நம்பிக்கையில் சேமிக்கத் தொடங்குகிறார். இடையில் எதிர்பாராத காரணத்தால் இறந்துவிட நேரும்போது அவர் 'எவ்வளவு தொகை கட்டுவேன்' என நிர்ணயித்தாரோ அதையே அவருடைய குடும்பத்தாருக்குத் தருவதுதான் லைஃப் இன்ஷூரன்ஸ். இது முழுக்க முழுக்க நம்பிக்கையின் பேரில் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் ஒப்பந்தம் எனச் சொல்லலாம். 'உபயமாகவே காண்ட்ராக்ட்' என்று இதைச் சொல்லுவார்கள்.

பெரிய நோய் தொடர்பில்லாத ஒருவர் 'ஒரு லட்சம் ரூபாய் கட்டுகிறேன் அதாவது 'பாலிசி' எடுக்கிறேன்' என முடிவு செய்கிறார் என வைத்துக் கொள்வோம். அவர் அதை ஆயுள் காப்பீட்டுக் கழகத்திற்குக் கூறுகிறார். அவர்கள் அதை ஏற்றுக் கொள்ள அவருடைய வயது, உடல்நலம், மற்றும் ஆரோக்கியம் சோதித்து அறிகிறார்கள். பிறகு ஏற்றுக் கொண்டு பாலிசிதாரர்களாக சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். மாதத்திற்கு இவ்வளவு பிரீமியம் (கட்ட வேண்டிய தொகை) செலுத்த வேண்டும் எனக் கணக்கிட்டுச் சொல்கிறார்கள். கட்டும் தொகைக்கு வட்டி விகிதம், போனஸ், வருமான வரி விலக்கு என்பன சலுகைகள் உண்டு. அவர் பாலிசி கட்டி முடித்தவுடன் தவறாமலோ, மேலிந்தோ எனும் மன நிறைவுடன் பெற்றுக் கொள்வார்.

மிகச் சிலருக்கு வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத விபத்துக்கள் ஏற்படுவதுண்டு. அந்த நிலையில் தங்களை இழந்து தவிக்கும் குடும்பத்தாருக்கு அவர் எடுத்த பாலிசித் தொகையையே முழுமையாகக் கொடுத்து இதர கடமைகளின் வாழ்வைக் காப்பாற்றுகிறது ஆயுள் காப்பீட்டுக் கழகம்.

என்ன லாபம்?

பாங்கில் ரெகரிங் டெபாஸிட் கட்டுவது போலத்தான் இதுவும். ஆனால் பாங்கிற்கும் ஆயுள் காப்பீட்டு இன்ஷூரன்ஸிற்கும் மிக முக்கியமான ஒரு வேறுபாடு உள்ளது என்கிறார் எல். ஐ. சி. யில் 'டெவலப்மெண்ட்' ஆபீசராகப் பணியாற்றும் சி. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்கள். சாதாரணமாகக் கொடுக்கப்படும் 12% வட்டியை விட ஒரு வருடத்தில் ஆயிரம் ரூபாய்க்கு நாம் ரூபாய் எல். ஐ. சி. கொடுக்கும் போனஸ் அதிகமானது. மேலும் நிலை ரெண்டு பாலிசிதாரர் இறந்து போனால், அவர் எந்தத் தொகைக்கு இன்ஷூரன்ஸ் எடுத்தாரோ, அந்த முழுத்தொகையும் அவர் குடும்பத்தினருக்கு அளிக்கப்படுகிறது.

ஒருவர் தம் மனைவியின் பெயரில் பாலி

னியை எடுத்தால், அவர் இறந்த பிறகு அவருக்குக் கடன் கொடுத்தவர்களுக்குக் கூட அத்தொகையைப் பறித்துக் கொள்ள உரிமை கிடையாது. ஏன், திருமணமான பெண்ணின் சொத்துரிமைச் சட்டம் என்ற சட்டத்தின் கீழ் பாலிஸி எடுக்கப்பட்டிருந்தால், மனைவியின் பெயரில் தாம் கட்டிக் கொண்டிருக்கும் பணத்தை எடுத்துச் செலவழிக்க அந்தக் கணவனுக்கே உரிமை கிடையாது. இந்தத் தொகைக்கு வருமான வரி மற்றும் சொத்து வரிகளிலிருந்து விலக்கு அளிக்கப்படுகிறது. மூன்று வருடங்கள் ஒழுங்காகப் பணம் கட்டி முடித்திருந்தால் கடிதிருக்கும் தொகைக்கு ஏற்றவாறு மிகக் குறைந்த 9% வட்டிக்குக் கடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்தப் பாலிஸியைச் சொந்தாக மதித்து (தனக் வைத்துக் கடன் பெறுவதுபோல்) வெறுமிலிருக்கலாம்கடனுதவி வழங்குகின்றன.

மக்களின் வசதிக்கேற்ற மாதிரிப் பாலிஸிகளில் பல வகைகள் இருக்கின்றன.

எண்டோமெண்ட் பாலிஸி

ஒரு குறிப்பிட்ட தொகைக்கு ஆயுளின் பெயரில் பாலிஸி எடுத்து ஒழுங்காகக் கட்டி வந்தால் குறிப்பிட்ட காலக்கெடு நிறைவடையும்போது பாலிஸி எடுத்த தொகையும், அதற்குரிய போனஸும் பாலிஸிதாரரின் கைக்கு வந்து சேரும். இடையில் பாலிஸிதாரர் இறக்க நேரிட்டால் பாலிஸி எடுத்த முழுத் தொகையும் அக்காலம் வரைச் சேர்ந்த போனஸும் பாலிஸியில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் வாரிசுக்குப் போய்ச் சேரும்.

முழு ஆயுள் பாலிஸி

இப்பாலிஸி எடுத்தவர்கள் தம் ஆயுட் காலம் வரைத் தாங்கள் கட்டிய பணத்தைப் பார்க்கவே முடியாது. அவர் இறந்திருக்கும் பின்தான் முழுத்தொகையும் அவர் குடும்பத்தினருக்குப் போய்ச் சேரும். தங்கள் வாரிசுக்கு ஒரு நல்ல தொகையைத் தர வேண்டும் என நினைப்பவர்கள் இதில் சேரலாம்.

பண சேமிப்பு பாலிஸி

எடுக்கப்பட்ட பாலிஸித் தொகையின் ஒரு பகுதி ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒரு முறை பாலிஸிதாரருக்குத் தவணை முறையில் தரப்படுகிறது. பாலிஸிதாரர் இடையில் இறந்து போனால் தவணை முறையில் கொடுக்கப்பட்ட பணம் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்படாமல் முழுத்தொகையும் வாரிசுக்கு வருகிறது. ஆனால் இந்தப் பாலிஸியில் கடன் பெறும் வசதி கிடையாது.

ஜீவன் மித்ரா

அண்மையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு மக்களிடையே மிகவும் பிரபலமாகியுள்ள ஜீவன் மித்ரா, ஜீவன் சாதி பாலிஸிகள், இல்லிருபாலிஸிகளின்படி பாலிஸி எடுக்கப்பட்ட தொகை, பாலிஸிதாரர் இருவரில் ஒருவர் இறந்து போனால் அப்போது ஒரு முறையும், பின்பு காலக்கெடு முடிவடையும்போது ஒரு முறையும் ஆக இருமுறை வாரிசுக்கு அளிக்கப்படுகிறது. ஜீவன் சாதி பாலிஸிகளைக் கணவன், மனைவி, இருவரும் சேர்ந்தோ (மனைவி வேலை பார்க்கும் பெண்ணாகவோ, வருமானவரி கட்டுபவராகவோ இருக்க வேண்டும்), வியாபாரத்தில் கூட்டாளிகளுக்கும் பங்குதாரர்கள் சேர்ந்தோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்பாலிஸிக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கும் கால வரம்பு ஒரு லட்சம்ரூபாய்.

Multipurpose Policy

வருமானம் சற்றுக் குறைந்த குடும்பங்களுக்கு ஏற்றது, இப்பாலிஸியின் கீழ் 18 வருடங்களுக்கு 10,000 ரூபாய் பாலிஸி எடுத்த ஒருவர் திடீரென்று இறந்து போனால் உடனடியாக அவர் குடும்பத்துக்கு 1000 ரூபாய் அளிக்கப்படுகிறது. பின்பு 2 வருடங்களுக்கு மாதா மாதம் 250 ரூபாயும், அதன் பின் பாலிஸி முடிவடையும் வரை மாதா மாதம் 125 ரூபாயும், பாலிஸி முதிரும் நேரத்தில் 2000 ரூபாயும் போனஸையும் அளிக்கப்படுகிறது.

முக்கால் கிலோ கருங்கல்லிலிருந்து அரை கிலோ தங்கம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். தங்கம் கிடைக்க தங்கு கருவி இரண்டு தங்கச் போட்டு வாரவிடலாம். பாலிஸியில் தங்கம் போல கொண்டிருக்கும். முக்கால் தங்கம் ஒரு பாதி சந்தோஷம் கருங்கல்லை தங்கு கருவி கொண்டு பார்த்திருந்தும் வைத்து கொள்ளலாம். தங்கு கொண்ட பிறகு இரண்டு கருங்கல்லையும் தொலை ஒரு ஒரு கொண்டால் தங்கம் விலகும். மகிழ்ச்சி கருங்கல்லுடன் —

— [illegible] தங்கம் தெரிவிக்கிறது மீனாவும். உப்பு, ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்த சீரகத்தைப் போட்டு தங்கம் பிடையும். பின்பு கொண்டு பிளவுக்கு காகிதத்தைப் பரப்பி கருங்கல் தொடு தங்கம் கொண்டு தேடுதல் அதில் போட்டு வட்டமாகப் பிரியும். தங்கம் காகிதத்துடன் பொருந்தச் சாய்ப்பாடு சரக்கு கொண்டு வேறு விலை [illegible]

— திருமதி தங்கராஜாத்

ஆயுள் காப்பின் அடிப்படையே அந்நிறுவனம் தனி மனிதனின் மேல் வைத்திருக்கும் முழு நம்பிக்கைதான். அதனால் பாலிசி எடுக்கும் போது அவர்கள் பூர்த்தி செய்து தரும் பதிவுப் பத்திரத்தில் கேட்கப்படுகிறக் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் (நம்மையும், குடும்பத்தையும் பற்றிய மருத்துவ விவரங்கள்) உண்மையாகப் பதில் தர வேண்டும். உண்மைக்கு மாறான விவரங்கள் தந்து அவைகள் வெளிப்படுத்தப்பட்டால் கட்டப்பட்ட முழுப் பிரீமியம் தொகையும் அரசாங்கத்துக்குச் சேர்ந்துவிடும். பாங்குகளில் தருவது போல் 'பாஸ்புக்' எதுவும் இங்கே கிடையாது. எனவே பிரீமியம் ரசீதுகளைப் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(பாலிசிதாரர்களைச் சேர்க்கப் பாடுபடும் பலரால், ஐ.எல்.ஐ. ஏஜெண்டுகளைப் பார்த்திரும் பிரீமியம், பாலிசிகளைச் சேர்ப்பதோடும், பிரீமியம் பணத்தை வசூலிப்பதோடும் மட்டுமே இவர்களுடைய கடமை முடிந்து விடுவதில்லை. துயர சம்பவங்கள் ஏற்படும்போது, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் பாலிசித் தொகையை பெற வேண்டிய முறைகளை விளக்கி, தொகையை வாங்கித் தர வேண்டியதும் இவர்களுடைய கடமைதான்.)

ஆக, அ[illegible]து வருமுன் காக்க, எதிர்பாராத [illegible] வரும் போது உதவ, குடும்பப் பாதுகாப்பையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயல்படும் இது போன்ற நிறுவனங்களைப் புரிந்து கொண்டு இந்த வசதிகளை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது பொது மக்களின் கடமை.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

ஆரோக்கியத்திற்கு ஆறு பழமொழிகள்

1. ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும். அருவி நீர் பித்தம் போக்கும். சோற்று நீர் இவை இரண்டையும் போக்கும்.

2. "கொழுத்தவனுக்குக் கொள். இளைத்தவனுக்கு எள்!" வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் கொள் துவையலோ, ரசமோ செய்து சாப்பிடுவதால் உடம்பில் அதிகப்படியாகத் தங்கும் உப்பு நீர் வெளியேறும். உடம்பின் எடையைச் சதை குறைந்து பார்க்க அழகாக இருக்கும்.
இளைத்த குழந்தைகளுக்கு எள் வெல்லம் சேர்த்து உருண்டையாகவோ, துவையலாகவோ செய்து கொடுப்பதால் நல்ல பலம் உண்டாகும்.

3. "கண்ணுக்குத் தெளிவு பொன்னும்கண்ணி" இந்தக் கீரையில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக இருக்கிறது. வாரம் மூன்று நாட்கள் இதைச் சேர்த்துக் கொள்வதால் கண் பார்வை கூர்மை ஆகும். உடல் பொன் போல் அழகாகும்.

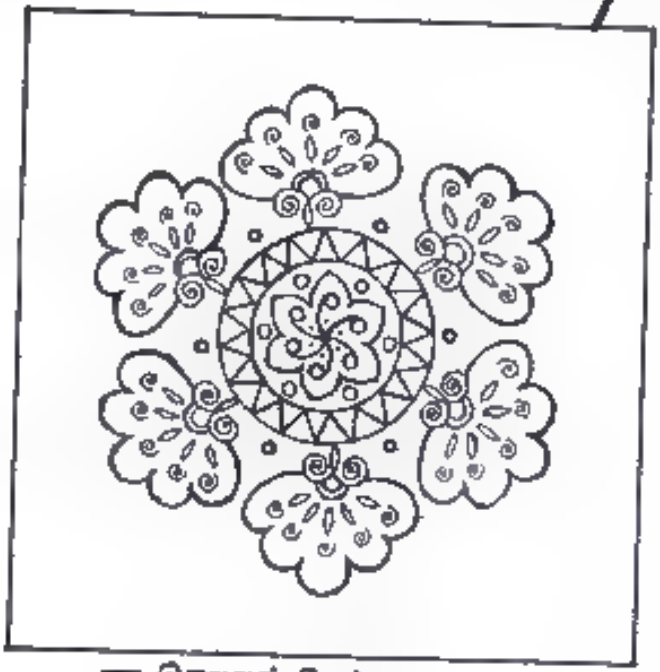
4. "நெய் பிள்ளைகள் இல்லாத வீடு வீடல்ல. சீரகம் இட்டு ஆக்காத கறி, கறி அல்ல."
சீர் + அகம் = சீரகம். நம் அகத்தைச் சீர்ப்படுத்துவது சீரகம் ஆகும். சீரகத்தை உணவில் சேர்ப்பதால் வாயுத் தொல்லை போகும்.

5. "பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்" மிளகிற்கு நஞ்சை முறிக்கும் குணம் உண்டு. கொலஸ்ட்ராலைத் தடுக்கும் மருந்துப் பொருள் அதில் இருப்பதாக அமெரிக்கச் செய்தி ஒன்று கூறுகிறது.

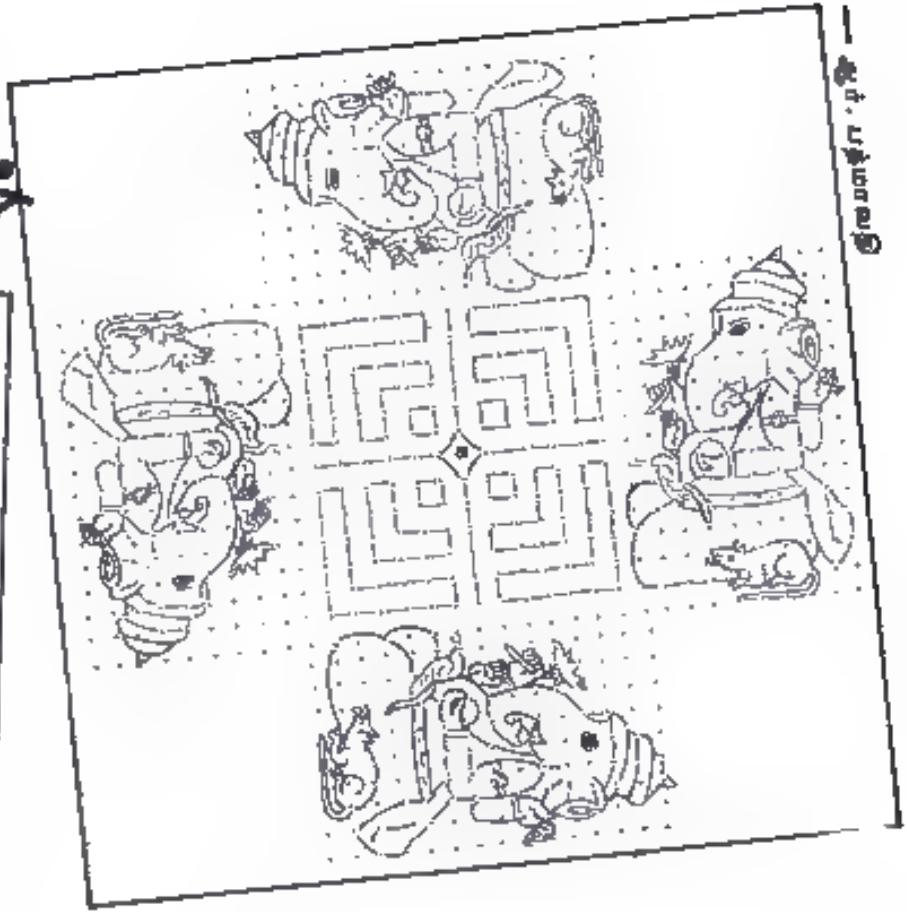
6. "தன் காயம் காக்க வெங்காயம் வேண்டும்" ரத்தக் குழாய்களுக்கு வலிமை ஊட்டுகிறது. பக்க வாதம் வராமல் தடுக்கிறது.

— எம். எச். முத்துலக்ஷ்மி

கோலங்கள்



— ஜமுனாராணி, மதுரை



— ஜி. பாலமுரளி

குட்டீஸ்

கோடை விடுமுறை வருகிறது. பள்ளி விடுதலை, ஆங்கிலம் ஆறாம் வகுப்பிலிருந்து ஏழாம் வகுப்புக்கு, ஏழாம் வகுப்பிலிருந்து எட்டாம் வகுப்புக்கு, ஆண்டு விடுமுறையை இவ்விரு வழிகளுடன் இந்த விடுமுறையில் கழிக்க ஆசை. ஆனால் பெரியவர்கள் முக்கியமானவர்கள். ஆங்கிலம் ஏழாம் வகுப்பு, எட்டாம் வகுப்பு, ஒன்பதாம் வகுப்பு, பத்தாம் வகுப்பு, பி.யூ.சி. வகுப்பு, டிகிரி வகுப்பு, ஆகிய கோடை விடுமுறையை தங்களோடு கழிக்க ஆவலுடன் காத்திருப்பார்கள். அவர்களுடன் விடுமுறையை

1. நீங்கள் ஆங்கிலம் இரண்டாம் வகுப்பு மாணவர் ஆனால் ஒரு அழகான சிறு அறிவியல் பெட்டியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காந்தம், குவிலென்ஸ், ரப்பர் அலையாடி.

2. ஏழு தேர்க்கு ஒன்பது, ஒரு ஸ்பேர், ஒரு ஸ்பேர், ஒரு ஸ்பேர்,

அங்கயற்கண்ணி கோவில் வாசலில் வில்லியம்ஸ் தாதனின் பெரியப்பா ராமனுடன் ஆவலோடு காத்திருந்தார். கொல்வான் செல்லிடம் வந்தே துழாந்தவுடன் முன்னால் போய் நின்று கொண்டு ஒவ்வொரு கம்பார்ட்மெண்ட்டாகத் தேடினார். கதவோரத்தில் நின்று கொண்டு வந்த விக்னேஷைக் கண்டார். ட்ரெயின் நின்றதும், விக்னேஷும், வில்லியம்ஸும் சூட்கேஸுகளோடு இறங்கினார்கள்.

"எப்படி இருக்கிறீர்கள் பெரியப்பா?" என்று விசாரித்துவிட்டு வில்லியம்ஸைப் பார்த்து,

"இவர்தான் என் பெரியப்பா" என்று ஆங்கிலத்தில் அறிமுகப்படுத்த, மகிழ்ச்சியடைந்த வில்லியம்ஸ் அவரைப் பார்த்து வணங்கினான். பதிலுக்கு வணங்கிய ராமனுடன், "நீங்க வந்தது ரொம்ப சந்தோஷம்," என்றார். வில்லியம்ஸ் புரிந்தது போன்று சிரித்துக் கொண்டே தலையாட்டினான்.

மூவரும் ஆட்டோவில் ஏறிக் கொண்டதும், குண்டும் குழியுமாக இருந்த சாலையில் ஆட்டோ உள்ளிருந்தவர்களை அம்மானை ஆடியது. பெரியப்பா வீட்டு விவரங்களை விசாரித்துக் கொண்டு வந்தார். பிறந்த குழந்தை போல ஒப்பனையற்றுக் கிடக்கும் அந்த ஊரின் எளிமையையும், மரங்களையும், கற்றி நின்ற மலைகளையும், நடந்து செல்லும் மனிதர்களையும் வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டே வந்தான் வில்லியம்ஸ்.

வீட்டு வாசலில் ஆட்டோ நின்றதும் எதிர் வீடு, பக்கத்து வீடுகளிலிருந்து தலைகள் மட்டும் நீண்டன. பெரியம்மாவும், சரகவும் ஆட்டோ சத்தம் கேட்டு வெளியே வர வழக்கமான விசாரிப்புகளும், அறிமுகங்களும் முடிந்தன.

"குளித்துவிட்டு வாருங்கள். டிபன் சாப்பிடலாம்" என்றார் பெரியப்பா.

வில்லியம்ஸை அழைத்துக் கொண்டு, பின்னால் இணைந்துள்ள பக்கம் போனான் விக். இணைந்தில் நீர் சேந்திக் குளித்தது வில்லியம்ஸுக்கு ஓர் உடற்பயிற்சி போலிருந்தது.

டிபன் சாப்பிட வில்லியம்ஸும் கட்டப்பட்டு காய்களை மடக்கி உட்காருவதைப் பார்த்த சரக,

"பாவம், அவரை வேண்டுமானால் சேரில் உட்காரச் சொல்லேன், அண்ணா," என்றாள்.

பாஷை புரியாமல் வில்லியம்ஸ் விக்னேஷைப் பார்க்க, விக் மொழி பெயர்த்தான்.

"ஆமாம் ஸிர்" என்று சரகவைப் பார்த்து முறுவலித்தான் வில்லியம்ஸ்.

இட்லிகளைப் பெரியம்மா பரிமாற,

"பொடாட் பஸ்ப் போன்று எங்களது சாஸ்ட்டாக, அழகாக இருக்கிறது" என்று இட்லிகளை வெகு ரசனையோடு பிட்டு வாயில் வைத்துக் கொள்ளும் அவன் செய்கை சுழ்ந்தத்தனமாகத் தெரிய,

"சந்திரமண்டலத்துக்குப் போகிற வரர்க்காக, நம்மூர் இட்லியைப் பார்த்து அதிசயிக்கிறானே," என்றாள் பெரியம்மா.

"இட்லி நன்றாக இருக்கிறதா?" என்று கேட்கிறான் என்று நினைத்துக் கொண்டு,

"வெரி நைஸ், வெரி நைஸ்" என்று வில்லியம்ஸ் தலையாட்ட எல்லோரும் "கொல்" வென்று சிரித்தனர். டிபன் சாப்பிட்டு முடிந்த பின்,

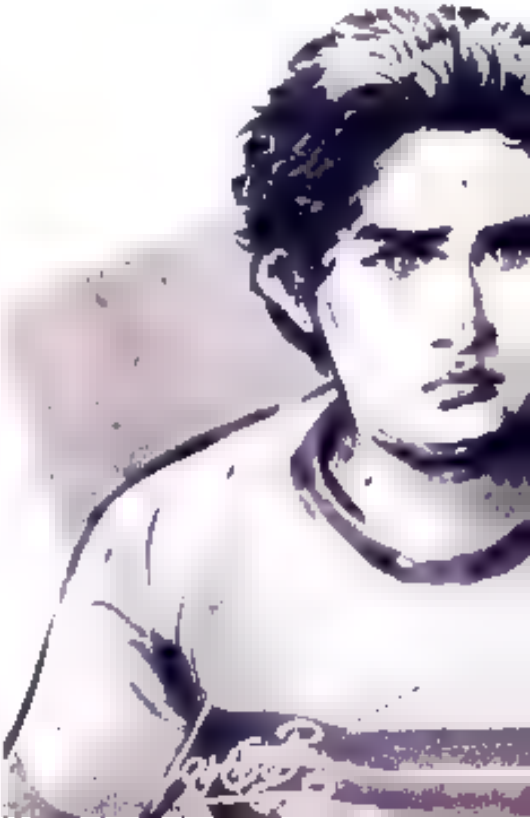
"வயல்வரை போய் வரேன். நீங்கள் படுத்துக் கொஞ்சம் ரெஸ்ட் எடுங்கள். மாலையில் வெளியே போகலாம்" என்று சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பினார் பெரியப்பா.

முன் அறையில் கட்டிலைப் போட்டுப் படுத்துக் கொண்ட பின், விக் தங்கள் வீட்டு விவரங்களை விவரிக்கிறான்.

"பெரியப்பாவிற்கு இரண்டு பிள்ளைகள். ஒரு பெண். பிள்ளைகள் இருவருக்கும் கல்யாணமாகித் தனிக்குடித்தனமாக இருக்கிறார்கள். சரகதான் கடைசி பெண். ஐந்து வருடங்களாக அவளுக்கு வரன் தேடியும் சரியாக அமையவில்லை" என்றான் விக்.

"ஐந்து வருடங்களா ஒரு வரனைத் தேட முடியவில்லை?" ஐந்து வருடம் நீளத்திற்கு கண்கள் விரிந்தது வில்லியம்ஸுக்கு.

"கல்யாணமென்பது இங்கு அவ்வளவு எளிதானதல்ல. ஜாதகம் பொருந்த வேண்டும். பெற்றோர்களுக்குப் பிடிக்க வேண்டும். சரகக்குள்ளிகளை வேறு இருபத்தைந்து வயதாகி விட்டது. செவ்வாய் தோஷம் வேறு. அதனால் தான் பெரியம்மாவிற்கு ரொம்ப கவலை."



ஆண்களும் பெண்களும்

பாரதிபிரியா

விக.

"செல்லாம் தொடுமென்றால் என்ன? நிக்கிறம் கல்யாணம் நடக்காதா?" வில்லியம்.

அவனுக்கு அனைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்லிவிட்டு "ஆனால் தொடுமுன்ன எப்பவிருந்தான் மாறுவாய் பார்க்க வேண்டும். அதுவரைதான் இவ்வளவு வேலை" என்றாள் விக.

வில்லியம்ஸ் தன் நாட்டை நினைத்துக் கொண்டான். 15, 16 வயதிலேயே தங்கள் விருப்பம் போலப் பிடித்தவனோடு பேசுவதைத்தடுக்க பெண்களுக்கும்... 25 வயதுக்கு மேலாகியும் குழந்தைகள் போல் அப்பா அம்மாவின் கண்காணிப்பில் இருக்கும் இவர்களுக்கும் எவ்வளவு வேற்றுமை — கட்டாக விரிந்தது. 'உலகமெல்லாவற்றிற்கும் ஒரு நியாயம், ஒரு சந்திரன் இருப்பது போன்று ஒரு செல்லாய் இருந்து கொண்டு... எப்படி இந்தியப் பெண்களுக்கு மட்டும் ஏதோ தோஷத்தைக் கொடுக்கிறது' என்று குழம்பினான். 'சென்னையில் வந்த அனுபவம் அப்படியே தான்கிப் போனான்.

மாலை நான்கு மணிபோல் இருவரும் வெளியே கிளம்பினார்கள். வில்லியம்ஸின் ஆறடி உயரமும், செவ்வாளி சருமநிறமும், பொம்மைக்கிருக்கும் நல்லநிற முடியும் நினைத்துப் போன புன்முறுவலும் அவனை வேறுபடுத்திக் காட்ட எல்லோரும் திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டே போனார்கள். விகவுக்குத் தெரிந்தவர்கள் நின்று விசாரித்துவிட்டுப் போனார்கள். "இன்று உன் வாழ்வு இந்த ஊரில் பேச ஒரு பெரிய விஷயமாகும்" என்று சிரித்தாள் விக.

நிரைமாதத்தைக்கடந்து கொஞ்சதூரம்போனதும் வயல்கள் கண்ணுக்குப் பச்சைக் கண்ணாடியைப் பூட்டின. வாய்புகளின் நடந்தபோது கலகலவென. தென்றல் இதமாக இவர்களைத் தழுவியது.

"நீங்கள் மட்டும் இங்கிருந்து ஏன் சென்னை போய் விட்டார்கள், விக?"

"அப்பாவுக்கு வயதில் தொழில் அங்கு நன்றாக இருந்ததால் அங்கேயே வீடு ஆகி விட்டோம். நான் கல்லூரியில் சேரும் வயது வரும் வரையிலும் தவறாமல் லீவுக்கு இங்கு வந்து விடுவோம். பெரியம்மா — பெரியம்மாவுக்கு எங்கள் மேல் ரொம்பப் பிரியம். இங்குள்ள நிலங்களையெல்லாம் பெரியம்மா தான் பார்க்கிறார்."

"உங்களுடைய இந்த பந்தங்களும், பாசங்களுந்தான் எனக்கு ரொம்பப் பிடித்தது விக. பிரிக்க முடியாத பின்னலாக இருக்கும் இந்த வாழ்க்கை முறையே உங்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பாக இருக்கிறது" என்றான்.

அந்த பொறுமை கொண்ட வில்லியம்ஸின் மனதில் அவன் எத்தனை தூரம் இந்தியாவைப் புரிந்து வைத்திருக்கிறான் என்பதை உணர்த்தியது.

வில்லியம்ஸ் ஓர் அதிகார மனிதன்தான். தன் நாட்டின் அதிகார முன்னேற்றங்களிலும் மெஷின் போன்ற வாழ்க்கையிலும் வெறுப்புக் கொண்டவன். ஆனால் இந்தியாவில் மேல் ஒரு தனி மரியாதையோடு இந்தியாவைப் பற்றி இந்தியர்களிடம் நிறையத் தெரிந்து கொண்டான். காந்தியின் அஹிம்சையும், ராமனின் ஏகபத்தினி விரதமும், கற்பிலும் மதுரையை எரித்த கண்ணகியும், தன் கற்பின் வலிமையினால் எமனுடன் போராடி பதியை மீட்ட சாவித்திரியும்... அவன் மனத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டன.

விகவும் தன் நாட்டுக் கலாசாரத்தில் ஆழந்த அன்பு கொண்டவள். லக்காலாவிலிருந்து வெளிநாடு போயிருந்தவன் அங்கு வில்லியம்ஸைச் சந்தித்தான். ஒரு வருடத்தில் இருவருக்கிடையே ஒரு நெருங்கிய நட்பு ஏற்பட்டு, வில்லியம்ஸை இந்தியாவுக்கு அழைத்து வரும் அளவிற்கு வளர்ந்து, சென்னை வந்து ஒரு வாரம் ஆனதும் "வில்லியம்ஸ் எனக்கும் பிடித்த இந்தியத் தன்மையைக் கிராமத்திலுதான் பார்க்க முடியுமென்று முடிவு செய்து பெரியப்பாவிற்குக் கடிதம் எழுதிப் பதிலாக நாட்களை இருப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யச் சொன்னாள்...

திரும்பி வீட்டுக்கு வந்தபோது திண்ணையில் பெரியப்பா, சரக, எதிர் வீட்டுப் பெண்காளி நட்சுமார்த்து பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

"என்னம்மா கமலி, எப்படி இருக்கிறாய்?" என்றாள் விக.

"ஏதோ இருக்கேன். பேச நாட்டுக்கெல்லாம் போய்விட்டு வந்திருக்கிறீர்கள். என்னை யெல்லாம் ஞாபகம் இருக்கிறதா? சந்த்ரனோடு வந்தவனைப் பற்றித்தான் அம்மா சொல்லிக் கொண்டு இருந்தாள். வரவேற்க அம்மா வெளிக்கியாம்? எப்போது வரப்போகிறீர்கள்?" என்று விசாரித்தாள்.

"சரகவுக்குமுதலில் முடியட்டும். அப்புறம் சாப்பாடு போடலாம். இது உன் பெண்ணா?" அவள் முந்தானையைப் பிடித்துக் கொண்டு அருகில் நின்ற குழந்தையைப் பார்த்துக் கேட்டாள்.

"சரகவுக்கு. இரண்டு வயது பிள்ளை. இதோ இரண்டாம் பிரசவத்துக்கும்

> இட்லி மாவு நீர்த்து அதிகமாக நீர்த்து விட்டதா? கவலை வேண்டாம். அதோடு கொஞ்சம் ரவையையும் சேர்த்தால், மாவு கெட்டித்துப் போவதுடன், இட்லி மிருதுவாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.
> — நாகேந்

ரூ. 4
மிச்சமாக்குங்கள்

சாக்கலேட் சுவை காம்ப்ளான்

1கிலோ
பேக்கிலே!

இரண்டு 500 கிராம் பேக்குகளுக்கும் பதிலாக வாங்குங்கள் 1 கிலோ காம்ப்ளான் பேக். மிச்சமாக்கிடுங்கள் 4 ரூபாய்.

குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் தினந்தோறும் தேவைப்படும் 23 ஊட்டச்சத்துகளுமே விகிதாசார முறையிலே திட்டமிட்ட விகிதத்தில் கொண்டுள்ளது காம்ப்ளான் ஒன்றே! இது, கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் மிக சிறந்த புரதமான—பால் புரதம் (20%) கொண்டுள்ளது.

உங்கள் குடும்பத்தினரை உடல் நலத்தோடு வைத்துக் கொள்ள தினந்தோறும் அளியுங்கள் அவர்களுக்கு திருவேணி காம்ப்ளான்

காம்ப்ளான்® – திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு.

(04/25/203

உங்களுடைய ஆயுள் காப்பு பாலிசி முதிர்ச்சி அடையும் பொழுது...

தயவு செய்து பாலிசி பத்திரத்தை தீர்ப்பு ரசீதுடன் திருப்பி அனுப்புங்கள்.

உரிய தொகையை துரிதமாக அளிக்க எங்களுக்கு உதவும்.

எல்.ஐ.சி. சாதாரணமாக பாலிசி முதிர்வதற்கு அல்லது எஞ்சியிருப்பவர் காப்பதவரை முதிர்வதற்கு வெகு காலம் முன்பே முதிர்ச்சி அடையும் ரசீதை அனுப்புகிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ரசீதில் கையொப்பமிட்டு, காட்டிக் கையெழுத்தும் வாலிபி பாலிசி பத்திரத்தோடு சேர்த்து எல்.ஐ.சி. அலுவலகத்திற்கு தபாலில் அனுப்புவதுதான். இப்படிச் செய்தால் நீங்கள் பாலிசி முதிரும் தினத்திற்கு முன்பே உங்களுக்கு பணம் தேடிவிட்டு சேரும் அனுப்பப்படும்.

தாமதமாக்காதீர்கள்

உங்களுக்கு தீர்ப்பு ரசீது பாலிசி முதிரும் தினத்திற்கு முன்பே கிடைக்கவில்லை யெனில் துரிதமாக செயல்புரிய உங்களுடைய தொகை அல்லது உங்கள் பாலிசியை கவனிக்கும் எல்.ஐ.சி. கிளை அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். எல்.ஐ.சி. சென்னை உங்கள் வாயிற்படியில் அளிக்க எல்லா முயற்சிகளும் எடுக்கும்.

தயவு செய்து பாலிசி பத்திரத்தை பத்திரமாக வைத்திருங்கள். நீங்கள் வேறிடத்திற்கு குடி பெயர்ந்தால் உங்கள் புதிய முகவரியை உடனே தெரியப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு நல்ல சேவை புரிய எங்களுக்கு உதவுங்கள்

லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

30 ஆண்டுகள் மக்கள் சேவையில்

விட்டுக்கு வந்துவிட்டான். நீ சாக்கடையை மோது விழுகிறதே?" என்று அங்கலாய்த்தாள் பெரியம்மா.

"என் கவலையெல்லாம் பார்க்கிறீர்கள். உங்களுக்கெல்லாம் பெண்ணை எப்படியாவது வெளியே அனுப்பினால் போதும். ஏன்னு பேரன் படுவது நான்தானே. அழுதால் நான்தான் திட்டி என்று சொல்லி விடுவீர்கள். நீயிருந்தும் பொறுப்பாகவுமிருக்க இரு என்று" என்றாள் கமலி.

விசுவுக்கும் பேச்சு இன்னமாதியது கஷ்டமாக இருந்தது. கமலியின் குழந்தை அது. "அப்புறம் வருகிறேன்" என்று சொல்லிவிட்டு வில்லியம்ஸை பார்த்துச் சிரித்து விட்டுக் கிளம்பினான்.

"என் பெரியம்மா கமலி ஒரு மாதிரி வெறுத்துப் பேசுகிறாள்" என்றான் விசு.

"ஆமாதானே கேட்கிறே? அவளுக்கு முதலில் பெண் குழந்தை பிறந்ததே அவர்கள் மாமியார் வீட்டில் பிரக்ஞையில்லை என்றாலும் பிள்ளை பிறக்கவுமாக இந்த முறை பெண் பிறந்தால் வீட்டுக்கு வரக் கூடாது என்று புருஷன் சொல்லியனுப்பியிருக்கிறான். வரவா இந்தக் காலத்தும் மாமன்களுக்குப் புத்தியே வக்கிரப்பட்டுவிட்டது. இவள் என்ன செய்வாள்? பாவம், அழுகிறாள். அவளைக் கொண்டு வா. இதைக் கொண்டு வா என்று மாசத்திற்கொரு முறை வீட்டுக்கு அனுப்பிவிடுகிறார்கள். இங்கேயும் இட்டு. என்னமோ பகவான்தான் காப்பாற்றணும்" என்று வருந்தினாள் பெரியம்மா.

விசுவுக்கு மனம் சங்கடப்பட்டது. இரவு சாப்பாடு பார்க்கப் பெரியம்மாவும், கமலியும் கூடவே போனார்கள். அப்பாவுடனே ஏதோ கொண்டிருக்கும் சாகவின் குழந்தைதான் வில்லியம்ஸுக்கு பிடித்தது.

"வாட்ஸ் த மேட்டர்? அந்தப் பெண் போனதும் ஏன் எல்லோரும் முகத்தை வருத்தமாக வைத்துக் கொண்டீர்கள்?" —

"பாவம், அந்தக் காலியை பாவமாகத்தான், இரட்டைப் பிள்ளையாகத் திரிந்த நாட்களிலிருந்து எனக்குத் தெரியும். எல்லோரும் அவளை 'ஆண்டா, ஆண்டா' என்று என்றோடு ஒட்டிக் கொண்டாள். அவளுக்கு வாய்த்த வாழ்க்கையை நினைத்துக் கஷ்டமாக இருக்கிறது" என்றான் விசு.

தினமாத சாப்பிடுவதான கமலியின் மஞ்சள் பூசின அழகு முகமும், குழந்தைக் கண்களும், சோறாய் பூரிப்பாய் இருக்கும் அவள் பெண்ணும் வில்லியம்ஸின் மனத்தில் தோன்ற, "இப்படியாகப் முட்டாள்களா இருப்பார்களா விசு? தாய்மையைப் போற்றும் இந்நாட்டு மனிதனே இப்படி நினைத்தால்... கடவுளைக் கூடப் பெண் உருவில் வழிபடும் உங்களிடம் இந்த மாதிரி ஏட்டு எண்ணங்கள் எப்படித் தோன்றுகின்றன?" என்று கேட்டுவிட்டான். நான் நினைத்து வருந்த இந்தியாவில் கண்ட மாறுபட்ட நுணுக்கம் அவனுக்கு வருத்தமாக அளித்தது.

இரவு சாப்பாடு ஆனதும் பெரியப்பா முற்றத்தில் கட்டில் போட்டுப் படுத்துக் கொண்டார். பொன்னாம் சந்திரன் மாலை வருகிறேன் தெரிந்ததால், விசுவும் வில்லியம்ஸும் மொட்டை மாடியில் படுத்துக் கொண்டு பேசிக் கொண்டே தூங்கினார்கள்.

காலையில் நான்கு மணிக்கே அந்தக் கிராமவாசிகளுக்கு கொண்டாட்டம் பொங்கல் வரவு தெரிவிக்கும். கோவில் மேடுவெறுமையாக இருந்தவர். வில்லியம்ஸும் விழித்துக் கொண்டதால் குளத்தில் போய் குளிக்கலாமா இருவரும் இறங்கி வந்து, சாகவிடம் சொல்லிக் கொண்டு தெருவில் நடந்தார்கள். இருள் பிரியாத அந்த நேரத்தில் எல்லோர் வீட்டு முன்னாலும் தெரிந்த வெள்ளையான கோலங்கள் வில்லியம்ஸுக்கு பிடித்தது.

"இந்தக் கோலங்கள் விடிகாலை எல்லாவரு அழகைக் கொடுக்கின்றன. எவ்வளவு நல்ல பழக்கங்கள் உங்களுக்கு இருக்கின்றன. இதெல்லாம் பெண்களுக்கு இனிமையான எண்ணங்கள். இந்த நேரத்தில் வெளியில் இப்படி உலவினால் நல்ல ஒலோனா அட்மாஸ்பியரில் நினைக்கும். சுண்ணாம்பிலேயே உங்கள் முன்னோர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்" என்று புகழ்ந்தான் வில்லியம்ஸ்.

குளத்தில் தீராடிவிட்டு, அதே ஈர துணியோடு கோவிலுக்குச் செல்வதைக் கண்ட வில்லியம்ஸ் தாமும் அதே மாதிரி ஈரமில்லாமல் நனைந்த பேண்ட் டவுசர் கோவிலுக்குச் சென்றான். சூரியன் ஆரம்பிக்கிற அம்பாளின் அருள் புரியும் முகம் வில்லியம்ஸை ஆட்கொண்டது. வேறு நாட்டு மனிதன் கண்கள் நெருக்க அம்பாளை வணங்கி வரட்சி அங்கிருந்தவர்களுக்கு அதிசயமாகப் பட, எல்லோரும் இவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஒரு வாரம் போனதே தெரியவில்லை. இவர்களின் வாழ்க்கை முறைகள், முன்னோர்கள் கற்றுத் தந்துவிட்டுப் போன நல்ல பழக்கங்கள், காலை வெள்ளத்தில் இவர்களை எழுப்பித்தான் கொண்டு அருளாலும் மனதைக் எல்லாம் ஒரு வித்த வில்லியம்ஸுக்கு புரிந்து மனதைக் கூர்ந்து நோக்கி,

> பெருங்காலத்தை இரை கவ்வக் குட்டை முடை குட்டை நீரு சிறு சிறு நோய வைத்துக்கொள்வோரும், குட்டும் நிலையிலிருந்து [illegible] நோய்களைக் கொன்று [illegible] வைத்துக் கொள்ள வைக்கிறார்.
>
> — ஸர் தாராவலா

அழுந்து சிந்தித்ததால் விரைவிலேயே இப் பொருளை நடைமுறைகளை புரிந்து கொண்டார்.

அன்று நண்பர்கள் இருவரும் அருகிலிருக்கும் அருவிக்குப் போய்விட்டு, மற்ற நண்பர்களைக் கூறிப் பார்க்கக் கொண்டு, சாயத்தில் சமுகமாய் 'பேண்ட் பார்க்' வருவதைப் பார்க்க வேண்டுமென்று இருவரும் மாலையில் போவதாக முடிவு செய்து கொண்டார்கள்.

வீட்டில் சொல்லியும், பணமும் நமாரித் தார்கள். சமையலுக்கு ஏற்பாடு செய்து கொண்டு வைத்திருந்தார்கள். காலிலேயே போய் இருந்தார்கள். மதியம் ஒரு மணிக்கு மேலாக மாலை வேளை வரையிலே பொழுதுபோக்கு வந்திருந்தார்கள். விக்டோரியா அரமனையில் இருக்கும்போதே வேடிக்கைகள் வளர்ந்து கொண்டிருந்தன. சரக்கு ஏற்று நாள் சரித்துவிட்டு பிரமாண்ட, ஒரு சமாதியிட்டு முடிந்தவுடன் ஏதோ பேசிக் கொண்டு இருந்தார்கள். அவர்கள் புறப்பட்டு சென்று சிறிது தொலைவிலிருக்கிறார்கள் என்றே வந்த விக்டோரியா முடிந்தவுடன் மகிழ்ச்சி இல்லை.

"இந்த வாரம் அமைதியாக பொழுதுபோகிறது. ஒரு கூட்டம் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறது. அவர்கள் ரூ. 50,000 கொடுக்கவும், 30 பவுன் கழுத்து கேட்டிருக்கிறார்கள். மாமனார் மாமியிடம் கேட்கிறார்கள் கொண்டு. சொல்லி மாமா 30 பவுன் போட்டு 10,000 வரை கொடுக்கிறேன் என்றார். அவர்களுக்கு சம்மதமில்லை," என்றாள்.

விக்டோரியாவுக்கு சரியான கோபம் வந்தது. சமையலை நிறுத்து வருகிறார்கள் இருந்தது அவர்கள் பிரமாண்டமாக இருக்கும் இருக்கும் கொண்டு கல்யாணம் செய்து கொண்டு இப்படி பிரச்சனை செய்கிறார்களே என்றிருந்தது.

"கொண்டாட்டம் இருக்கலாம் என்ற பந்தத்தில் புனிதமாக இல்லாமல் மனிதனும் ஒரு தொழிலாக்கினதும் பார்த்த இந்தியாவில் இவ்வளவு பாரம்பரியமுள்ள எவர் விடும் பொருளாதாரமாக்கும் முடிவுகள் சொல்லியபடி நகை கேட்டுக்கொண்டு வரும் கலைகளை நடக்கவிருக்கிறார்கள். இவர்கள் கூட்டு கொண்டிருக்குப் பொறுமைக்கு வேதனைகள் பார்த்து எல்லை மாமா!" என்று புலம்பினாள் விக்டோரியா. அவர்கள் வரவிருக்கவுமாதலால் மறுநாள் காலத்து கல்யாணத்துக்கு செல்ல முடிவு செய்தார்கள்.

'இந்தப் பொண்ணிற்கு நல்ல வாழ்வு அமையட்டும்' என்று. அன்று இரவு தூங்க வேண்டிக் கொண்டாள் விக்டோரியா.

அடுத்து வந்த நான்கு நாட்களில் அருவி லுள்ள பல கோவிலையும், கோவிலுக்கு அருவியையும் பார்க்கக் கிளம்பி விட்டனர் இருவரும். அந்தந்த இடங்களை நுணுகி ரசித்தாள் விக்டோரியா.

நான்கு நாட்கள் கழித்து வீட்டுக்கு வந்த போது ஏதோ வித்தியாசம் தெரிந்தது. எதிர் வீட்டில் ஆட்கள் வருவதும் போவதுமாக இருந்தனர். உள்ளே பெரியம்மா காலை நீட்டி

க்ளுகோன்-டி ஸூப்பர்ஹீரோ.

களைப்பூட்டும் வெய்யில் காலிலே உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவை க்ளுகோன்-டி. க்ளுகோஸ், விட்டமின்-டி, கால்ஸியம் ஃபாஸ்ஃபேட்டுகள் அடங்கிய உடனடி சக்திபானம்.

பழரசம், தேநீர், காபி அல்லது தண்ணீரிலே கலந்து அருந்த, குடும்பத்தினர் அனைவர்க்குமே புத்துணர்ச்சி தரும் பானமாக அமைகிறது. 100, 200, 500 கிராம் பேக்கெட்டுகளில் கிடைக்கிறது.

க்ளுகோன்-டி

ஸூப்பர்ஹீரோ மீண்டும்ம் சக்திபானம்

HTA 1087

கட்டவிழ்த்து கொண்டு ஏதோ கனவில் மூழ்கியிருந்தாள்.

"பெரியம்மா, இரெயுமாக்கத்தக் [illegible] டையைப்பிடித்திருக்கிறாள்" என்றபடி, இரண்டு கை [illegible] 'எனப் பார்த்து விரல் [illegible] பெரிய எழுத்து கொண்டாள்.

"[illegible] மனை அறுவர்!" என்று [illegible] கொண்டு [illegible] ஏதோ [illegible] விவரிக்க, [illegible] அதற்குள் அழுது [illegible] கண்களோடு [illegible] வந்தாள்.

அழுது கொண்டு பெரியம்மா, "நீங்கள் [illegible] அன்று காலிக்கு [illegible] எடுத்து ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்தார்கள். [illegible] குழந்தை பிறந்து, அவள் கணவன் வந்து அங்கேயே நிரந்தரமாகி [illegible] விட்டுக்கு அழைத்து வந்தார்கள். [illegible] கொண்டு கண் அவர்கள் வேலையில், [illegible] என்ன நினைத்தாளோ, தனக்கும், [illegible] குழந்தைகளுக்கும் கொலையை விட்டுக் கொண்டு, நீ கொளுத்திக் கொண்டு [illegible] போனாள். [illegible] தாங்க முடியவில்லை" என்று முடித்த போது விக்கலுக்கு [illegible] வந்தில் நிரம்பிக் கொண்டது. உடம்பெல்லாம் எரிந்து, [illegible] சொல்வதற்குள் அவள் நாக்கு [illegible]. செய்தியறிந்த [illegible] 'ஓ [illegible]...' என்று தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து விட்டாள்.

இதுதான் வரை தொல்லுக்கு ஒரு வெறுப்பு அவள் மனத்தை முதல் முதலாக [illegible] மிதக்கொண்டது. [illegible] [illegible] எத்தனையோ [illegible] இருக்க, [illegible] கட்டுக் கொண்டு இருக்கையில் [illegible] இந்த [illegible] [illegible] [illegible]

அதிசயங்கள்

முதல் மாதம்

முதல் மாதத்தில் பொது குழந்தை எப்போது பார்த்தாலும் தூங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்என்று சிலர் சொல்வார்கள். அப்படியில்லை. நிறைய நேரம் விழித்துக் கொண்டிருந்தால் அதுவும் ஆரோக்கியத்துக்கு அறிகுறிதான். பிறந்த குழந்தையின் தலை அதன் உடம்புக்கு ஏற்றதாக இருக்காது. அளவுக்கு மீறிய கனமும் அளவும் உள்ளதாகத்தான் இருக்கும். எனவேதான் ஆடுகிறது.

தாய்ப் பாலைப் போலச் சிறந்த குழந்தை உணவு எதுவுமே இடையாது. அதில் புரதச் சத்தும் வைட்டமினும் அபரிமிதமாக இருக்கின்றன. கொழுப்புச் சத்து குறைவாக இருக்கிறது. எளிதில் ஜீரணமாகிறது. தொற்றிக் கொள்ளக் கூடிய பல நோய்களிலிருந்து தாய்ப்பால் பாதுகாப்புக் கொடுக்கிறது. தாய்ப்பால் சாப்பிடும் குழந்தை அளவுக்கு மீறிச் சிறுநீர் கழிக்காது. தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தை தாயின் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. தாயும் அதன் முகத்தைப்பார்த்துக்கொண்டேஇருக்கிறாள். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு முறை மொத்தம் இரண்டரை மணி நேரம் போலக் குழந்தை தாயின் முகத்தை இப்படிப் பார்க்கிறது. மனிதர்களைப் பற்றிய முதல் நம்பிக்கைகளைக் குழந்தை பெறுவது இப்போதுதான். உலகத்தைப் பற்றிய முதல் தொடர்பு ஸ்பரிசத்தின் மூலமாகத்தான் குழந்தைக்கு ஏற்படுகிறது. தாயின் உடம்போடு கருண்டு ஒட்டிக் கொள்ளும்போது அதற்கு அத்தனை ஆறுதல் ஏற்படுகிறது. அதன் அழுகை அவ்வளவு சட்டென்று நின்று விடுகிறது.

தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் புட்டிப்பால் கொடுத்தால் கூட, தொட்டிலில் படுக்க வைத்துக் கொடுக்காதீர்கள். புட்டியைத் தாய் தன் மார்புடன் ஒட்டிஞ்ருப்போல் வைத்துக் கொண்டு பால் கொடுப்பது நலம்.

குழந்தையை அதிகம் தொடாமல் இரும்பதுதான் சுகாதாரம் என்று சில தாய்மார்கள் நினைப்பதுண்டு. அது தவறு. தாயின் மேனியுடன் அதிகத் தொடர்பு ஏற்பட அதற்கு நல்லது. நிறைய அணைக்கலாம். நிறையக் கொஞ்சலாம். ஒரு மாதக் குழந்தையேயானாலும் மனிதர்களின் முகம், குரல் ஆகியவற்றை உணரக் கூடும்.

இரண்டாம் மாதம்

ஆரோக்கியமான குழந்தை குப்புறப் படுக்க விட்டால், மூன்று விநாடி நேரத்திற்குத் தலையை உயர்த்தியபடி இருக்கும். சில குழந்தைகள் பத்து விநாடி நேரம் கூட இருப்பதுண்டு. தரையிலிருந்து சோபாவில் மூன்று செண்டிமீட்டர் உயரத்துக்கு வரை தூக்கியபடி இருக்கும். குழந்தை தலையை நிமிர்த்தி அப்படியே திருப்பிக் கொண்டு இருந்தால் அது ஆரோக்கியத்துக்கு அறிகுறி. தலையை அவ்வப்போது பிடித்துக் கொண்டு [illegible] ஒரே நிலையாக வைத்துக் கொள்ளும்.

மல்லாந்து படுத்திருக்கும்போது கைகளையும் காலையும் வீசி ஆடியபடி மகிழ்ச்சி அடைந்து கொண்டிருக்கும். கொஞ்சமான சோர்வை அந்த அசைவுகளைத் தடுக்கிறபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை தலையை ஒரே பக்கமாக வைத்துக் கொண்டு, ஒரே பக்கமாகப் பார்த்துக் கொண்டு இருப்பது தவறு. தடுமாறாமல் தொட்டிலில் கால் மாறு தலை மாட்டை மாற்றி வையுங்கள். இரண்டு மாதத்துக் குழந்தையை மெல்லக் கையைப் பற்றி உட்கார்த்தி பாருங்கள். குனிந்த படியாக ஐந்து விநாடிகளுக்குத் தலை ஆடாமல் நேராக நிற்கும். குழந்தை பிறந்த பதினான்கு மாதத்துக்குப் பிறகும் கைகளை மூடியபடியே வைத்திருந்தால் டாக்டரிடம் காட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

இரண்டு மாதத்துக் குழந்தை குதியான "மூடில்" இருக்கிறது. க்க்க்க்க்க் என்று ஏத்தங்களை நிறைய வெளிவிடுகிறது. தாய், 'க்க்க்' என்று சொன்னால் அதுவும் திருப்பிச் சொல்லத் தொடங்கும். தாய் அதனிடம் நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் இப்படி நிறையப் பேசலாம். நிதானமான, அன்பான குரலில் கேட்கக் கேட்கக் குழந்தை மேலும், மேலும் குதியான சத்தங்களை வெளிவிடுகிறது.

குழந்தை புன்சிரிப்பை வெளியிட ஆரம்பிப்பதும் இப்பொழுதுதான். சிரிப்புடன் அதுவும் சிரிக்கிறது.

மூன்றாம் மாதம்

மெதுவாகக் கையைப் பிடித்து உட்கார்த்தி வைத்தால் குழந்தையின் தலை பின்புறம் விழுவதில்லை. கொஞ்சம் நிமிர்த்திக் கூடப் பார்க்கிறது. குனிந்தபடி அமர்ந்திருந்த தலை வரவு அதன் தலை ஆடாமல் இருக்கிறது. தொடையும் கால்களும் சற்று விரைத்தாற் போல் இருக்கின்றன. தலையை மற்ற உறுப்புக்களோ ரொம்ப விறைப்பாக இருந்தாலும் சரி, ரொம்பத் தொளதொளப்பாக இருந்தாலும் சரி, மூளையில் ஏதாவது பாதிப்புஏற்பட்டிருக்கக்கூடும். குழந்தையைச் சற்று நிமிர்த்தி வைத்துப் பார்த்தால் இது தெரியும்.

குழந்தையின் இரண்டு கைகளும் தற்செயலாக வாயினருகே சத்திக்கின்றன. ஒன்றை யொன்று விரிக்கவும் இணைத்துப் பிடித்துக் கொள்ளவும் முடிகின்றன. ஒரு கை இன்னொரு கையுடன் விளையாடுகிறது. இது நிறுத்தமாகவும், சொரசொரப்பாகவும் கைகளால் பிடித்து வாய்க்குள் கொண்டு செல்கிறது. அடுத்த சில மாதங்களில் எது கிடைத்தாலும் வாயில் போட்டுக் கொள்கிறது. குழந்தை கையாலும் கண்ணாலும் பொருள்களைப் புரிந்து கொள்ள முயலுகிறது. எனவே குழந்தை எதையாவது வாயில் வைக்க முனையும்போது தடுக்காதீர்கள். அபாயமானதாகவோ, [illegible]

நான்காம் மாதம்

ஒன்றரை வயது தம்பி அந்தப் பலகையில் இருப்பதைப் பார்க்கிறது குழந்தை. சொல்லத் திணறி, 'தொ[illegible]' என்று மல்லாந்து விழுவதும் கூடும். தன் நிலைகளை மாற்றிக் கொள்ளக் குழந்தை சற்றுத் தொடங்குகிறது என்று அர்த்தம். இந்த மாதத்தில் குழந்தை உள்ளங்கையை நுகர்விரித்து நீங்கள் கொடுப்பதை வாங்கிக் கொள்கிறது. இரு கைகளையும் நீட்டிப் பொருளைப் பிடித்து வாயிலோ மடியிலோ இழுத்து வைத்துக் கொள்கிறது.

கர்ணமான முனைகளுள்ள பொம்மை களையோ அல்லது கலர்மணி விழுங்கி விடக் கூடிய சின்னப் பொருள்களையோ குழந்தையின் கை எட்டக்கூடிய இடத்தில் வைக்காதீர்கள். பொம்மைகளை அடிக்கடி மாற்றுவது நல்லது. குழந்தை இவ்வாறாக எல்லாவற்றையும் கிழித்துக் கொள்ள முயலுகிறது. அந்தச் சக்தி வரை நீங்கள் உதவ முடியும். அதனுடைய சுற்றுப்புறத்தையும் சூழ்நிலையையும் அடிக்கடி மாற்றுங்கள். சுற்றுப்புறத்தைக் கூர்ந்து கவனித்து மனத்தில் பதித்துக் கொள்வதை அது தடுக்கும்.

பொதுவாக நான்காவது மாதத்தில், குழந்தை ஒரு முகத்துக்கும் இன்னொரு முகத்துக்கும் வேற்றுமை கண்டு கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால் எல்லாக் குழந்தைகளுமே அப்படி [illegible] வேற்று முகம் கண்டு பிடித்துவிடும் என்று சொல்வதற்கில்லை.

ஐந்தாம் மாதம்

[illegible] குழந்தை தாராளமாகக் கை, கால்களை அசைக்கத் தொடங்குவதால் வீட்டு தரையை [illegible] இருப்பது அவசியம். பிறகு குழந்தைகளைத் தரையில் விடுங்கள். வரவேற்க அசைவும் நகரும் பிறகு விழுந்து [illegible] என்று பயமும் வேண்டாம். குழந்தைகளை பெல்ட் மாதிரி பிடித்துத் தூக்கி உட்கார்த்தி [illegible] கால்கள் விறைப்பாக நீண்டு நிமிர்ந்து [illegible] விடுவதுண்டு. [illegible] பெரியவர்கள் [illegible] கூடிய [illegible] அப்படி இருந்தால் தரையில் ஏதாவது [illegible] இருக்கக் கூடும். தன் உடம்பின் எடையைத் தன் கால்களிலேயே தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய சக்தி [illegible] வலுத்து கொண்டிருக்கிறது. பெரும்பாலான ஐந்து மாதக் குழந்தைகள் சில விநாடி நேரம் தங்களைத் தாங்களே தாங்கிக்

வியர்க்குருவினின்று நிவாரணம் பெற பால்கம் பவுடர் போதாது, நைஸில் வேண்டும்.

நைஸில் உபயோகியுங்கள்

வியர்க்குருவினின்று விரைவில் நிவாரணம் பெறுங்கள்.

நைஸில், மருந்துக்கலவையுள்ள பவுடர் ஆகும். வியர்க்குருவின் எத்தனித்த தொல்லையிலிருந்தும் உடனடியாக நிவாரணம் அளிப்பதற்கென்றே விசேஷமுறையில் தயாரிக்கப்பட்டதாகும். பால்கம் பவுடர்களைப் போலன்றி, பிரச்சினை மேலமாவதனின்றும், பரவுவதனின்றும் எதிர்த்துக் காக்கிறது இது.

1. அவசுக்கு மீறிய வியர்வையைத் தடுக்கிறது. 2. வியர்வையை உறிஞ்சுகிறது. 3. துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது. 4. சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.

உங்கள் முகமெனும் திரையில் ஒப்பனைப் பொருளின் வண்ணம்
இந்த அமர ஓவியம் எத்தனை காலம் புன்னகை பூத்திடும்

இ[illegible]

[illegible]

ஆனால் இது [illegible]
இந்த ஒப்பனை [illegible]
[illegible] வேண்டுகிறது.
முகத் [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

அறுபதை எண்ண வேண்டியது பதினாறை அடையும்போதே!

[illegible]

கொண்டு இருக்க முடியும்.

ஒரு கையில் பிடித்திருக்கும் பொருளை இன்னொரு கையில் மாற்றிக் கொள்ள இம் மாதம்தான் குழந்தை கற்றிருக்கிறது. பிடித்திருப்பதை விடுவதற்கும், விடுவதைப் பிடிப்பதற்கும் குழந்தை திறமை பெறுகிறது. சில குழந்தைகளுக்கு இது ஆறாம் மாதத்திலிருந்தான் வரும். பெரு விரல் உள்பட எல்லா விரல்களையும் பிரித்து ஒரு பண்டத்தைப் பற்றுகிறது குழந்தை. அதன் கைகளை அடக்கக் கூடியதான சிறு பொருள்களை அதனிடம் கொடுங்கள். கைக்குக் கொள்ளாத பெரிய பண்டங்களை அதற்கு விடுங்கள். வியப்பிற்கும் உலகத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் கண்ணாலும் காதாலும் குழந்தை அதிகமாய் உணர ஆரம்பிக்கிறது. அம்மாவின் உடம்பைத் தொட்டு வேண்டும் என்பதில்லை. அவள் உருவம் கண்ணுக்குத் தெரிந்தாலும் போதும். குரல் காதுக்குக் கேட்டாலும் போதும் — உலகை கொண்டிருக்கிறது.

ஆறும் மாதம்

இம்மாதம் குழந்தையின் கைகளைக் கவனமாகப் பாருங்கள். உள்ளங்கை இப்பொழுது மடிந்திருக்காது. பாதியோ அல்லது முழுதுமோ விரிந்திருக்கும். கையின் பெருவிரலும் சுட்டுவிரலும் விரல்களும் இணைந்து செயல்படும். கையைத் தரையில் வைத்தும் மாறு முழங்கையை ஊன்றி நிற்கிறதாகவும் தோன்றுவதற்கு முதல் படி இது. குழந்தைக்கு இம்மாதம் ஒரு திருப்புமுனை. யாருடைய துணையும் இல்லாமல் தானாகவே அது திரும்பிக் கவிழ்ந்து கொள்கிறது. பிற்பாடு தானாகவே எழுந்து உட்காரப் போவதற்கு ஆரம்பமாக, காலைக் கீழே போடத் தானாகத் தான் முயற்சி இருப்பிக் கொள்கிறது. இப்பழக்கம் வளர்கிறது. பாதத்தையும் முழங்காலையும் பிடித்துக் கொண்டு விளையாடுகிறது. தன் உடம்பின் புதிய பாகங்களை அது தெரிந்து கொள்ளத் தொடங்குவது இம்மாதத்திலிருந்தான். திரும்பும் உடம்பு விளையாடுகிறது. பாதம் தரையில் முழுமையாகப் படிந்திருக்கிறதா என்று கவனிக்கிறது. இது சாதாரண விஷயமல்ல. வளர்ந்த பின்னர் நாம் எவ்வாறு நிற்கவும் நடக்கவும் ஆரம்பம் இதுதான். நிற்கவைத்தால் நிலைபெறச் சிரமப்படுவதற்குக் காரணம் கால்களை நமது எண்ணங்களும் நீட்டவும் அதனால் முடிகிறது என்பதே.

குழந்தையின் செவி இப்பொழுது நன்கு வேலை செய்யத் தொடங்கியிருக்கிறது. சத்தம் எந்தத் திசையிலிருந்து வருகிறது என்பதை அதனால் கண்டுகொள்ள முடிகிறது. ஒரு காகிதத்தை எடுத்து அதன் கண்ணுக்குக் காட்டாமல் சரசரவென்று முசப்படுத்துங்கள். அதன் பார்வையிருப்பதைப் பார்ப்பீர்கள். இப்படிப் பார்க்கும் போது அதனிடம் பேசத் தொடங்கலாம்.

ஏழாம் மாதம்

குழந்தை இந்த மாதத்தில் தவழ ஆரம்பிக்கும் என்று சொல்வதுண்டு. ஆனால் உங்கள் குழந்தை அப்படிச் செய்யவில்லை என்றால் கவலைப்படாதீர்கள். நூற்றுக்கு ஐம்பது குழந்தைகள்தான் ஏழாம் மாதத்தில் தவழ ஆரம்பிக்கின்றன. ஆனால் ஆரோக்கியமான குழந்தை இம்மாதத்தில் நன்றாக உட்கார்ந்து கொள்ளும். யார் துணையும் இல்லாமல் உட்கார்ந்திருக்க முடியும். இரண்டு கைகளாலும் விளையாடிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்க முடியும். முதுகு வளையாமல் நேராக இருக்கும். பாலுண்ண நேராக இருக்கும். தடுமாறி விழாது. ஆனால் நெடுநேரம் விழாமல் உட்கார்ந்திருப்பது என்பது 8, 10 மாதங்களில்தான் முடியும். குழந்தை தானாகவே உட்கார்ந்து தவழுவதற்கு முன்பு, தரைக் கட்டையைப் பயன்படுத்தலாம்.

இரண்டு கைகளையும் இணைத்துக் காரியங்கள் செய்யக் குழந்தை இப்பொழுது பழகியாகிவிட்டது. இடது கையால் ஒரு வேலையும் வலது கையால் ஒரு வேலையும் சுதந்திரமாகச் செய்யத் தெரிந்து கொண்டு விட்டது. பாலையும் 'காப்பி' யையும் ஒரு கையால் குழந்தை எடுத்துக் கொள்கிறது. பற்களைக் கீழே போட்டுக் காட்டுங்கள். குழந்தையும் அதே போல் செய்கிறது. பொம்மைகளை ஒன்றன் மீது ஒன்றாக அடுக்கி வையுங்கள். அதுவும் கைக்கும் எந்த விஷயத்தையும் அதற்கு வாயால் சொல்லி விளக்க முற்படுவதைக் காண புதுமை தீங்கனே செய்யுங்கள். குழந்தை அதை கவனித்து அதேபோல் செய்ய முயலும்.

எட்டாம் மாதம்

இந்த மாதத்திலும் குழந்தை தவழத் தொடங்கவில்லையென்றால் கவலைப்பட வேண்டாம். பெரும்பாலான குழந்தைகள் பத்து மாதத்துக்கு முன் தவழத் தொடங்குவதில்லை. ஆனால் யாரும் பிடித்துக் கொள்ளாமல் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருக்க எட்டு மாதக் குழந்தையினால் முடியும். எதையாவது பிடித்துக் கொண்டு சில விநாடி நேரம் நிற்கும். எட்டாவது மாதம் குழந்தை ஒரு பொருளைப் பிடிக்கத் தெரிந்து கொள்வதைப் போலவே விடவும் தெரிந்து கொள்கிறது. வேண்டுமென்றே ஒரு பொருளைக் கீழே போட்டு, அது தரையில் போய் விழுவதைக் குழந்தை கவனிக்கிறது. முன்னெல்லாம் பொருள்கள் தானாகவே குழந்தையின் கையிலிருந்து நழுவி விடும். இப்பொழுது அப்படியல்ல.

இதுபோன்ற ஒரு புது விஷயத்தைக் குழந்தை கற்றுக் கொள்ளும் போதெல்லாம்

நீங்கள் பக்கத்தில் இருந்து கவனியுங்கள். நீங்கள் கவனித்தால் அது அறியும் வண்ணம் மகிழ்ச்சியுடன் பாராட்டுங்கள். அதன் தன்னம்பிக்கையும்மென்னுணர்வும் எந்தவிலையும் காசு கொடுத்துக் கொள்ளும் வழக்கம் குழந்தையின் எட்டாவது மாதத்தில் நன்கு வளர்கிறது. பெண்மையான இனிமையும், சந்தர்ப்பமும் கூட. அது கவனிக்கிறது. அப்பாவும் அம்மாவும் பேசிக் கொண்டிருந்தால் அதை உற்றுக் கவனித்துக் கொள்கிறது.

ஒன்பதாம் மாதம்

முதல் சில மாதங்கள் வரை குழந்தை கட்டிலிலும் போது முதுகு வளைந்திருப்பதைக் கவனித்திருப்பீர்கள். ஒன்பதாவது மாதம் குழந்தை நிமிர்ந்து உட்காருகிறது. முதுகு நேராக இருக்கிறது.

குழந்தையுடன் நிறையப் பேசக் கொடுங்கள். தாயும் குழந்தையும் உரையாடுவது முன்பே ஆரம்பமாகிவிட்டதென்றாலும் இந்த ஒன்பதாவது மாதத்தில்தான் குழந்தை ஒரு சொல்லை அர்த்தமுடனே திருப்பி உச்சரிக்கத்தொடங்குகிறது.

பத்தாம் மாதம்

பெரும்பாலான குழந்தைகள் பத்தாவது மாதத்தில் நடக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அதாவது அதுவரை மெல்ல பெருகியிருந்த தன்னம்பிக்கை, முயற்சி, ஆர்வம், தூண்டித் தெரிந்து கொள்ளுதல் அனைத்தும் பெருகுகிறது. கவனிப்பது கவர்ச்சிகரமாகவும், சோகமாகவும் ஆகிறது. தவழும்போது கவனிப்பதைக் காட்டிலும் ஆர்வமுள்ள குழந்தையாகிறார். கவனிப்பதை தன்னையும் சுற்றுப்புறத்தையும் சுற்றி கொண்டிருக்கும். கைகளை தன்னுடைய வாயிலிருக்கும். பிள்ளைகளிடம் கவனித்தால் மூக்குக்கு நீட்டிக் கொண்டு தவழும். ஒரு பக்கத்துக் கையை நீட்டி முன்னோக்கி போகும் மறுபக்கத்து காலும் முன்னோக்கி நகர்வதைக் காணலாம்.

பதினொன்றாம் மாதம்

குழந்தையை எங்கும் பக்கவாட்டில் சாய்த்து வைத்தால் எட்டி இரண்டாவது கவிழ்ந்து விழுகிறதா? அதன் 'சமநிலை' சரி நன்றாக வளர்ந்துவிட்டது. தன்னை விட்டால் இரண்டு கைகளையும் முன்னே நீட்டிக் கொண்டே உட்கார்ந்து கொள்ளும். ஒரு பக்கத்துக் கையை மட்டும் நீட்டி கொண்டு தவழ்கிறது. ஒரு பக்கத்து காலும் முன்னோக்கி நகர்வதைக் காணலாம்.

பன்னிரண்டாம் மாதம்

பன்னிரண்டு மாதங்களிலும் குழந்தைக்கு நிற்க வாய்ப்பளியுங்கள். அதற்காகக் கவலையாக பதிக்கள். இந்த வயதுள்ள குழந்தையைக் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்கிறார். அதுவாக அடியெடுத்து வைக்கும்.

பன்னிரண்டு மாதக் குழந்தைக்கு மிகப் பிடித்தமான விளையாட்டு, எவரையாவது தூக்கி இன்னொருவருக்குள் போட்டு, பிறகு மறுபடி வெளியே எடுப்பதாகும். அதற்கேற்ற விளையாட்டுக் கருவிகளைக் வாங்கிக் கொடுங்கள். உள்ளுக்குள் போட்டுக் கொடுப்பதையெல்லாம் வெளியே கொட்டிக் கவிழ்த்து, பிறகு மறுபடி ஒன்றொன்றாய் எடுத்துப் போடுமாறு. அதன் பார்வையும் பிடிப்பும் சரியானவை இருக்கின்றன என்று அர்த்தம்.

இதுவரையிலான பொருள்களில் பன்னிரண்டு மாதக் குழந்தைக்கு ஆர்வம் கிடையாது. எந்தப் பொருள் என்ன வேலை செய்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதில் தான் அதற்கு விருப்பம். வண்டி வாங்கித் தந்தால் அதன் சக்கரம்தான் அதற்குக் குறி.

குழந்தை இப்போது வேகமாகத் தவழ மாதவம் ஓடிப் பிடித்து விளையாடுங்கள். குழந்தைக்கும் உங்களுக்குமான பரிச்சய உறவுகளுக்கு இந்த முதலாவது ஆண்டுதான் அடிப்படை அமைத்துத் தருகிறது. எனவே குழந்தையுடன் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு விளையாடுங்கள். இவ்வாறு பன்னிரண்டு மாத காலமும் ஒரு குழந்தையை நன்கு கண்காணித்து வளர்த்து வந்தால் குழந்தை ஒழுங்காக வளர்ந்து விடும்.

— ஆர். மிருட்டி

புகைப்படங்கள் : யோகா

1

ஒரு பழுத்த காமாட்சி. விடியற் போலவாக உணர்ந்தவளாய் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து உட்கார்ந்தாள். கண்களை மூடி, கைகூப்பி, பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து இரண்டு நிமிடம் தியானம் செய்தாள். பாயையும், மடிக்கட்டையையும் ஓரமாய் வைத்துவிட்டுப் புறக்கடையை நோக்கிச் சென்றாள்.

புறக்கடைக் கதவைத் திறந்ததும் சீலிரென்று காற்று வேகமாய் வந்து தாக்கியது. சிலிர்த்த உடம்பை, தன்னிச்சையாய் குறுக்கிக் கொண்டாள். கைகளைத் தேய்த்துவிடுவிடுத்தபடி, கண்களை ஒத்திக் கொண்டு தோட்டத்தைப் பார்த்தாள்.

சூரியன் இன்னும் உதயமாகாததால் மஞ்சள் பொட்டை, ஒரு மெல்லிய விக்கல் துணியைக் கட்டாமாய்த் தொங்கவிட்டது போன்ற உணர்வைத் தோற்றுவித்தது.

மல்லிகை, இருவாட்சி, மரிமல்லி, ரோஜா, பாரிஜாதம், ஆண்பனை பூ, செம்பருத்தி, அரளி என்று மலர்களிலிருந்து எழுந்த சுகந்தம், முதலில் அவள் நாசியில் வியாபித்து, இதயத்தை நிரப்பியது. இதயத்திலிருந்து மிக மெதுவாய், உடல் முழுவதும் சிறிது, சிறிதாய்ப் பரவியது. அந்த லயிப்பில் ஒரு கணம் தன்னையே மறந்தாள் காமாட்சி.

தாரத்தில் பாரிஜாதமரத்தினடியில் சின்ன காமு பாவாடை-தடுக்காமல் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, கலகலவென்ச் சிரித்தபடியே ஓடி வருவது தெரிந்தது. பூவை விட்டு நகர்ந்தவள் சின்னக் காமுவையே பார்த்தாள்.

ஏழு வயது காமு. இடுப்பில் சொருகி வைத்திருந்த தாவணி எடுத்து, என்ன வாகவாய் மாறி தொடுக்கிறாள்!

கைகள் வலிப்பதை விரலைச் சொடுக்குவதன் மூலமும், கைகளை வேகமாய் உதறியும் குறைத்துக் கொண்டிருந்தாள் காமு. அம்மா என்னைப் கடவி, இழுத்து, இழுத்து, வாரிப் பின்னிய பின்னலில், மேலே தாவணி சொடி. அதற்கான சிறிய பின்னல், இவளின் பூப்பாரத்தைத் தாங்கும் பாரம் போல் இருந்தது. நீண்ட பின்னலின் நுனியில் கெம்புக் கல் பதித்த, சிறிய தங்கச் சலங்கை மணிகள் கொஞ்சம் கொப்பும் போட்டு குஞ்சலம், இவள் பெருமையாகக் கழுத்தி, நிமிர்ந்து, ஓடிய ஓட்டத்தில், அவளுடைய சிறிய பிருஷ்டங்களில் மாறி, மாறித் தொட்டது.

"காமு! என் கண்ணே பட்டுடும் போலிருக்கு கண்ணம்மா. இங்கே வா, திருஷ்டி கழிக்க விடறேன்."

கூறியபடியே அம்மா அவள் கன்னத்தை வழித்துத் தன் நெற்றியில், கைகளை நொடித்துத் திருஷ்டி கழித்தாள்.

காமாட்சி தன் கன்னங்களைத் தடவி விட்டுக் கொண்டாள். சிறிய வயதில் தன் பிள்ளையைப் பற்றிய பெருமையும், கர்வமும் அவளு கொள்ளாமல் இருந்ததை நினைத்துத் தலையில் கை வைத்தவள் திடுக்கிட்டாள். பின்னால் சரிந்திருந்த முக்காட்டை 'சட்' டென்று தலையை மூடி இழுத்து விட்டுக் கொண்டு, காதில் பின்னுவிசொருகியபடியே வீட்டுள் நடந்தாள்.

நிலைவாசலையும், சின்னக் காமுவையும், கும்பாவைக் கட்டித் தன்னிப் பெருக்கி, தூர எறிவது போல், மனத்திலிருந்து ஒதுக்கித் தள்ளி, அன்றைய வேலையின் தொடக்கத்தை ஆரம்பித்தாள்.

"பாட்டி! கா...பி!" என்று இன்னும் சிறிது நேரத்தில் ஒவ்வொருவராக கண்ணே வருவார்கள். அதற்குள் முகக்கூறு போட்டுப் பாலைக் காய்ச்ச வேண்டும்.

பல்லைத் தேய்த்து, கையோடு குளித்து விட்டு, பால் சொம்பை எடுத்துக் கொண்டு மாட்டுக் கொட்டகைக்குச் சென்றாள்.

மாடு, மடியில் கனம் தாளாமல் கால் கால் அசைத்துத் தவிப்பது தெரிந்தது.

எங்கே போனான் வேலப்பன்? ஏன் இன்னும் பால் கறக்கவில்லை?

தோட்டத்தில் குலையிலிருந்த சிறிய வீட்டைப் பார்த்தாள். நெஞ்சும் கறுகறுப்பாய் எழுந்து, வாசலில் சாணி தெளித்துக் கோலம் போடப்பட்டு, லக்ஷ்மீகரமாய் விளங்கும் வீடு. இன்று ஏன் இப்படி?

வேலப்பனின் வீட்டுப் பக்கம் போகக் காலெடுத்து வைத்த காமாட்சியை கங்கா, "அம்மா... என்ற பெருங்குரலெடுத்துத் தன் வேதனையைத் தெரிவித்தது. கன்றுக் குட்டியோ, இதோ நான் தும்பை அறுத்துக் கொண்டு என் அம்மாவிடம் ஓடப் போகிறேன் பார் என்று மணிக் கயிற்றை இழுத்து, இழுத்துத் துள்ளியது.

"வந்து...! இதோ அவுத்து விடறேம்மா. இன்னிக்கு உனக்கு ரொம்ப நேரமாயிருந்து இல்லையா கண்ணு..."

அவள் வார்த்தைகளைப் புரிந்து கொண்டாற்போல் அவள் கயிற்றினைத் தலைக்கும் வரை அடக்கமாய் நின்று, பிறகு பாய்ந்து, துள்ளிச் சென்றது தாயிடம்.

மடியை முட்டி, முட்டி மோதிக் கடைவாயில் நுரையாய்ப் பால் வழிய ஆவேசத்துடன் பருகும் கன்றுமை, மனமின்றியே விலக்கினாள் காமாட்சி.

சொம்பை எடுத்து, பால் கறக்க உட்கார்ந்தாள். காமாட்சியின் மென்மையான விரல்களின் அழுத்தத்தில், தன் கன்றுதான் பால் அருந்துகிறதோ என்ற நினைப்பில் வயிறு, அதிகமாகவே பாலைச் சொறிந்தாள் கங்கா.

சொம்பு நிரம்பியதும் எழுந்து, கன்றுமை அவிழ்த்து விட்டாள். பால் சொம்பை தூர வைத்து விட்டு, தன்னை நோக்கிக் கழுத்தை

சியாமளா ராவ்

நீட்டும் கங்காவின் கழுத்தை இதமாகச் சொறிந்து விட்டாள் காமாட்சி.

தன்கு கழுத்தைச் சொறிந்து, தீண்டிவிட்டு, நெற்றியில் முத்தமிட்டுக் கொஞ்சி, அவன் பாக் சொல்லுடன் இரும்பவதற்கும், அவுப்பப்பதும் பொங்காவியும் பதற்றத்துடன் ஓடி வந்து நிற்கவும் சரியாயிருந்தது.

"அம்மாம் உன்னுலதான் புள்ளே. ராவிக்கி தூங்கவுடாமே அல்லாட வுட்டு... இப்பா பாரு, பேரிமாலே பாவக் கறந்துப் புட்டாங்க. உன்னுலதான்...."

"நா வேணுமின்னு உன்னை தூங்கா

அடிச்சேன். வலுத்து வலி வந்து என்னைப் பொரட்டுனதே தீ கண்ணால கண்டுக்கிட்டு தானே இருந்தே?''

''வாய மூடு புள்ளே. ஆத்தா ஆட்டு லோர்த்து வந்தாத்தான் என்ன? அப்படியா அவிச்ச கிளங்கைத் துன்னுவாங்க. ஆத்தா ஆட்டுதானாலும் கௌங்கு தன் வேலையைக் காட்டாம பூடுமா?''

அவர்களிருவரின் உரையாடலையும், ஒரு வரையொருவர் குறை கூறுவது போல் சீண்டிக் கொள்வதிலும், ஊடே நூல் போல் கூடவே இழைந்தோடும் அன்பையும் கவனித்த காமாட்சிக்கு, பேச்சு எழாமல், கண் கொட்டாமல் அவர்களையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

இரு கைகளையும் நீட்டிய வேடிவப்பனிடம் சொம்பைக் கொடுத்த காமாட்சி கூறினாள்:

''வேடி! ஒருபெண்ணைக் காலங்காத்தாலே எழுந்து இப்படிப் பேசாதேப்பா. ஒருபெண்ணைத் தரும்பாரறுப்பு. அம்மா வீட்டுலேயிருந்து வந்ததுன்னு, அது ஒரு தனி சந்தோஷந்தான், தனி குதிதான். அதுக்காக நீ ஏசப் பாடாது வேடி.''

''அப்படிச் சொல்லுங்க பெரிம்மா. நாலெல்லாம் எப்படி இடுக்க தெரியுமா? வலுத்து வலியோட இதும் இடுது வேறே பாவதையாப் போக்கம்மா,...''

''ஏன், என்னே எழுப்பறதுதானே, ஒரு கலாவம் வெச்சித் தந்திருப்பேனேல்லியோ...?''

''அதெல்லாம் பொங்காலி உங்களிடமிருந்து நல்லாத் தெரிஞ்ச வச்சிருக்குமம்மா. கல்லையும், சீரகத்தையும் நட்டுப் போட்டு தண்ணீலிலே கொதிக்க வைக்க, வெல்லம் போட்டுத் தரச் சொல்லிக்க. குடுத்தேன். அப்புறமாத்தானும்மா அதுவும் தூங்குக. நானும் கண்ணே மூடுவேன் பெரிம்மா.''

மனத்துக்குள்ளே பொங்காலி ஒரு கெட்டிக்காரப் பெண்தான் என்ற எண்ணம் எழுந்தாலும், அதை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் கூறினாள்.

''பொங்காலி, பெத்த தாயாக் அன்போட கொடுத்தனுப்பியிருந்தாலும், நீயும் கொஞ்சம் நிதானமா நடந்துக்கோ. நெனுருக்கு, நீ அம்மா

வீட்டுமுன்னு நிறைய சாப்பிட்டேன்னு தெரியாதே.. சரி, போய் வாசலைப் பெருக்கி, தண்ணி தெளிக்கிற வேலையைப் பாரு. மேலு, நீயுந்தான் கொட்டிலே நல்லாச் சுத்தப்படுத்திட்டு, கன்றுக்குட்டியை அள்ளிப் போடு. தோட்டத்துக்குத் தண்ணி விடு... ம்... மசமசன்னு நிக்காம,, ரெண்டு பேரும் வேலையைப் பாருங்க. போங்க.''

சலுகையுடன், கண்டிப்பும்காமாட்சியிடம் உண்டு. அது அந்த கம்பீரம், பரிச்சயமான மனத்தில் ஒரு மரியாதையை ஏற்படுத்தத் தவறவில்லை.

பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சினாள். அது பொங்கி வருவதற்குள் அவள் மனமும் பொங்குவதை அவளால் தடுக்க முடியவில்லை.

''என் வீட்டுக்காரரோட இப்படியெல்லாம் கொஞ்சமும், தாட்சண்யம், அன்பும், விசுவாசமாட்டுமா இருந்திருக்கேனா? எப்படிவாழ்வது...! ம்... எப்படிவாழ்வது...!''

நினைவுகளைத் தன்னால் இயன்ற மட்டும் துரத்தினாள். அடுப்போடு போய் கொல்லைப் பார்த்தாள்.

மிக வேகமாக கனவு போல் வந்தெல்லாம்...

மாலையும், கழுத்துமாய், முகம், நகைகளுமாய், அகலக்கொட்டுச் சரிகைப்போட்ட வெள்ளிக் கலர் பாவாடை, சட்டை அணிந்து, சின்னக் காழுக்கத்தோடுமாய் உட்கார்ந்திருக்கிறாள்.

பக்கத்தில் பட்டு வேஷ்டியும், தலையில் உருமாலுமாக கழுத்தில் மாலையும் சூடி அமர்ந்திருக்கும் கம்பீரமான இளைஞனைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறாள். பதிலுக்கு இளைஞனும் சிரிக்கிறான்.

''கடவுளே, சித்த அடங்கு. ஒடுக்கமா உக்கார்ந்துக்கோ. வெக்கமில்லாம அப்படி என்ன சிரிப்பு. தலையைக் குனிந்துக்கோ. கல்யாணப் பொண்ணு. ஏட்டிக்கா, ஒரு காலை மடக்கி, அடக்கமா ஒக்காருடி. ராணி மாதிரி.''

காதுகளில் காதில் அவள் அம்மா, பல்லைக் கடித்தபடியே கூறுவாள். 'பட்'டென்று தலையைக் குனிந்து கொண்டு, இடது காலை மடித்து, அதன் மேல் முகத்தை வைத்துக் கொண்டாள். அம்மா அறியாமல், ஓரக் கண்ணால் கம்பீரனைப் பார்த்து, தன் கண்ணை சுருக்கி சிரிப்புச் சிரித்தாள்.

காரு ஹோமத்தில் போது, புகையினால் ஏற்பட்ட கண் எரிச்சலைப் பொறுக்க முடியாமல், கம்பீரனின் அங்கவஸ்திரத்தை இழுத்து கசக்கி, சிவந்து, நீர் வழியும் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

ஒரே இலையில் சாப்பிட உட்கார்ந்திருக்கையில், பெரியவளான சம்பிரதாயப்படி, வேகமாகச் சாப்பிட, இயலாமல் வேகமாகச் சாப்பிட முடியாமல் ஆத்திரமும், கோபமுமாய், அவன், கையிலிருந்த லட்டை லபக் என்று பிடுங்கிக் கொண்டு பெரியதாகக் கத்தினாள் அழுகையுடன்.

''அம்மா, எனக்குஒண்ணுமாதாம் அவனோட சாப்பிட்டு எம்மா... அத்தனையையும், எலக்கே வேறே எலையில சாதம் பொறுமா...''

சுற்றியிருந்த அத்தனை பேரும் சிரிக்க, பக்கத்திலிருந்த சம்பிரதாயம் சிரித்து ஏப்பம் விட்டபடியே எழுந்ததும், இவள் அவமானத்துடன் அந்த லட்டை விரிவெறிந்து, கம்பீரமுகத்துடன் உள்ளே போய்ப் பாயில் விழுந்தாள்.

'ஸ்ஸ்...' என்ற சப்தம் எழுந்ததும், கட்டென்று கலைந்தவளாய், பொங்கும் பாலைக் கீழே இறக்கினாள் காமாட்சி.

சம்பிரதாயம் முகம் வேகமாய் அவள் முன் வந்து சிரிப்பதும், மறுபடியும் மறைவதுமாய் ஆட்டம் காட்டியது.

''பாட்டி! காபி கலந்துட்டியா?''

நீரஜா வந்து உட்கார்ந்தாள். பின்னாலேயே ஜயந்தி, வனஜா, சிரிஜா என்று ஒவ்வொருவராய் முகத்தைத் துடைத்துக்கொண்டும், தலையைக் கோதிக் கொண்டும் வந்து உட்கார்ந்தனர்.

''பாட்டி! அம்மா நாளைக்குத்தானே வர்ரா? நாளைக்கு என்ன ஸ்பெஷல் ஐட்டம் வெரூத்துக் வட்டப் போறியா? உன் செல்லப் பொண்ணு, கொக்கான்னாலாம்... ம்...?''

வனஜா கூறியதை ஆமோதிப்பது போல்,

''நீரு! பாட்டியோட மொகத்தைப் பாரேன். ஏய்யோ...ய் பெரிசா சந்தோஷத்துலமலர்ச்சியா இருக்கு. என்னை இருந்தாலும் பேத்திகளாவிட தன் பொண்ணு ஒசத்தி தானே...?''

ஜயந்தி தொடர்ந்து கூறவும், காமாட்சி உட்பட அனைவரும் கலகலவென்று சிரித்தனர்.

''சரியான பொம்பளாதுகள்...

பெருமையுடன் முணுமுணுத்துக் கொண்டு புன்னகைத்தாள் காமாட்சி.

இந்தக் கலகலப்பில் சின்னக் காழு அடிபட்டு எங்கோ ஓடியே போய் ஒளிந்து கொண்டு விட்டதால், காமாட்சி நிதானத்துடன் இலையிலிருந்து கலந்தாள்.

''பாட்டி, காப்பி...

வளரும் சிறிய குழந்தைகளுக்கு இனிப்பு வேக வைத்த முட்டை கொடுக்க முடியாதவர்கள், வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கோடு சிறிது உப்பு, குறு மிளகு கலந்து, நன்கு பிசைந்து கொடுக்கலாம். குறைந்த செலவில் முட்டையில் உள்ள சத்தைப் பெறலாம். சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் இதைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

— கமலிரகுநாதன்

Imageads 2383 TAM

விஸ்ட்ரம்

ஒரு டயபடிக் உணவு

நீரிழிவுக்காரர்களுக்கேன்றே பிரத்யோகமாக வடிவமைக்கப்பட்டது.

சோர்வை நீக்கி, சக்தியை கொடுத்து தேம்பை ஊட்டுகின்றது

கொழுப்புச் சத்து சிறிதும் இல்லாதது

முழுவதும் தானிய, பருப்பு வகைகளால் ஆனது

செயற்கை வண்ணமோ, மணமோ, ருசியோ சேர்க்கப்படாதது இயற்கை தந்த பாதுகாப்புடன் அளிக்கப்படுகிறது

ஸ்பென்ஸர்ஸ், சிந்தாமணி, நீல்கிரீஸ் மற்றும் எல்லா மருந்துக் கடைகளி லும், டிபார்ட்மெண்டல் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

விரைந்து, ஸ்டூல் அடித்தபடியே வந்து நின்ற பிரபுவைப் பார்த்த காமாட்சிக்கு கோபமும், சந்தோஷமும் பொங்கியது.

காலை நான்கு மணிக்கோழி முந்து, தேகாப்பியாசம் செய்துவிட்டு ஜாகிங் செய்ய வெளியே போனானால், வீடு திரும்ப ஆறு மணி ஆகி விடும். வந்து பாட்டி கலந்து தரும் நுரை ததும்பும், பொன் வண்ணக் காப்பியை ரசித்து விட்டு, அன்றாட நிலைச்சியில் ஆழ்ந்து விடுவான். 'டாண்' என்று எட்டரை மணிக்குச் சாப்பிட்டு விட்டுக் கிளம்பினானால் மாலை வீடு திரும்ப ஆறு, ஆறரை ஆகும். எட்டு மணிக்கு, அவன் குளிக்க, பாத்ரூம் காலியாக இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் வீடு நிச்சலோகம்தான்.

வாட்ட சாட்டமாய், கருகருவென்று, அடர்த்த தலைமுடியுடன், இருவத்தைந்தோடும் போட்டான் இப்பையும் கோடீஸ்வர பொருத்துமனைவுக்கு அழகாக இருக்கும் பிரபுவைப் பார்க்கப் பார்க்கக் காமாட்சிக்குத் தன்தோறுமே பெருமிதந்தான்.

பாட்டியையும், பிரபுவையும் மாறி மாறிப் பார்த்த கடைக்குட்டி கிரிஜா வேகாள பொறாமை உணர்வுடன்,

"வாங்கக்கா. இனிமே பாட்டி நம்மளை யெல்லாம் கவனிக்க மாட்டா. பேச மாட்டா. செல்லமான செல்லப் பேரன் வந்துட்டானே. நாம இடத்தைக் காலி பண்ண வேண்டியது தான்."

இடக்காகக் கூறினாள்.

"நல்லவேளை ஒன்னு, கண்ணே கண்ணுன்னு. கறிவேப்பிலைக் கொத்து மாதிரி இருக்கிற என்னைப் பார்த்து, ஏண்டி இப்படி பொறாமைப்படறே? உன் கண்ணே என்னக்குப் பட்டுப் பட்டு, உடம்பு பாரு எப்படி ஊசிக்கப் போச்சு...?"

பவுஸ்லமாய்க் கூறியபடியே தன் வலது கையை இறுக நுழைத்து, 'க்ரி, தலையெல்லாம் 'இல்' லென்று நின்று எழ, கடைந்தகுதன் பாணியில் நிற்கவும், காமாட்சி உள்ளம் அனைவரும் அடக்க முடியாமல் சிரித்து விட்டனர்.

"டேய் பிரபு! மணி எட்டடிக்கப் பத்து நிமிஷம். நான் போய் சிக்கிரமா குளிச்சுட்டு வரேன். எனக்கு இன்னிக்கு ஸ்பெஷல் க்ளாஸ் இருக்கு. அப்புறமா வீணா கத்தி எல்லாருக்கும் 'மூடு அவுட்' ஆகிட ஏதாவது நடந்துக்காதே. இப்பவே சொல்லிட்டேன்."

வலுவாக கூறிவிட்டு, குளியலறைக்குப் போனான்.

காலை ஆர்ப்பாட்டங்கள் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தன.

காமாட்சி இவர்களின் பேச்சுக்கள், சண்டைகள், பாட்டுக்கள், என்று தினமும் ரசித்தாலும், தினமுமே அன்றுதான் புதிதாக நடப்பது போல் ரசித்துப் பார்ப்பாள். அப்படியே எல்லாவேலையையும் பரபரவென்று முடிப்பாள்.

அதேபோல அன்றும் மணத்தக்காளிக் காய் வற்றல் குழம்பும், பருப்புத் துவையலும், உருளைக்கிழங்கு வதக்கலும், எலுமிச்சை ரசமும் செய்து, மத்தியானத்திற்கு பாத்திரத்தில் இட்லியும், ஓர் சுடு வார்த்து எடுத்து வைத்து விட்டாள்.

வரிசையாய் டிபன் டப்பாக்கள் ஐந்தும் மேஜையில் வைத்து, ஒரு இலையத்தில் எண்ணெயும், மிளகாய்ப் பொடியும் குழைத்து வைத்துக் கொண்டாள். இட்லியை எண்ணெய், மிளகாய்ப் பொடி குழைசலில் முழுக் காட்டி டப்பாவில் வைத்து மூடினாள். ப்ளாஸ்டிக் கவரில் அனைத்தையும் தனித்தனியாய் வைத்தாள். காரியம் முடிந்தது. இனிமேல் ஒவ்வொருவராக வரவர பரிமாற வேண்டியதுதான். அதற்குப் பின் வீடே கலைந்த குருவிக் கூடு போல் நிசப்தமாகி விடும். மறுபடியும் கலகலப்பு வர மாலை நான்கு மணி வரை காத்திருக்க வேண்டும்.

(தொடரும்)

மைதா மாவு பன்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 1 கப்.
நெய் — 1 கப்.
தயிர் — 1 கப்.
சோடா உப்பு — ஒரு சிட்டிகை.
தேவையான அளவு எண்ணெய்

செய்முறை:

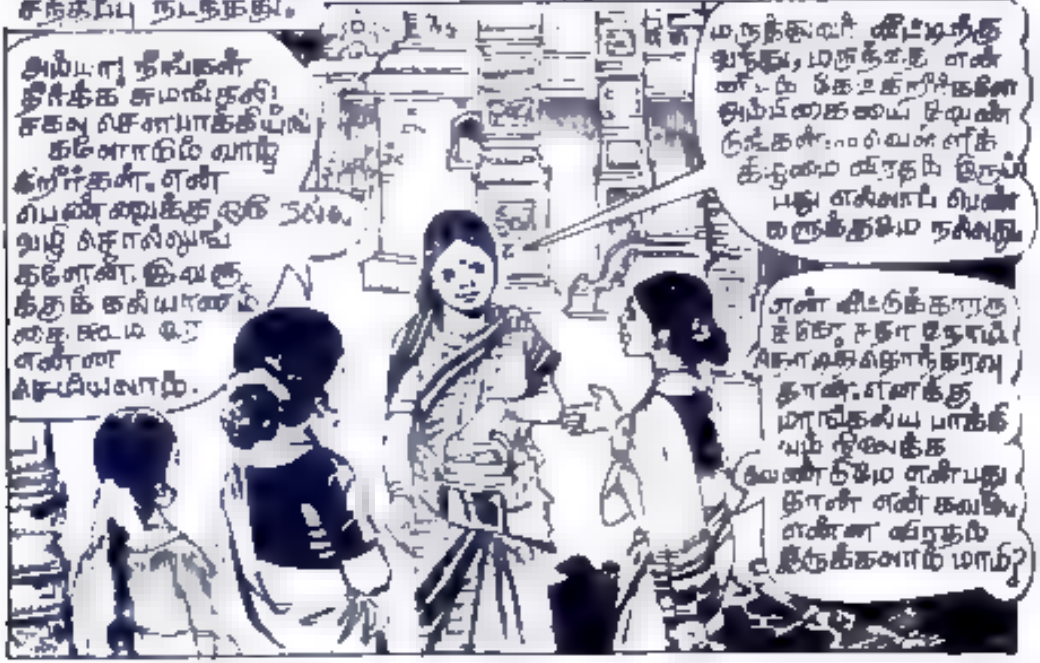
சர்க்கரையையும், தயிரையும், சோடா மாவையும் கலந்து மைதா மாவுடன் சேர்த்துப் பிசையுங்கள். சிறிது தண்ணீரும் சேர்க்கலாம். சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து ஸ்பிரிட்டில் (குளிர் சாதனப் பெட்டியில்) 3 நாட்கள் வைத்துவிட்டு, மூன்றாம் நாள் மாலை சிறிது, சிறிதாக அப்பளம் போல் இட்டு எண்ணெயில் போட்டால் உப்பி கொண்டு வரும். பொன்னிறமானதும் எடுத்து விடுங்கள். இந்த பன் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

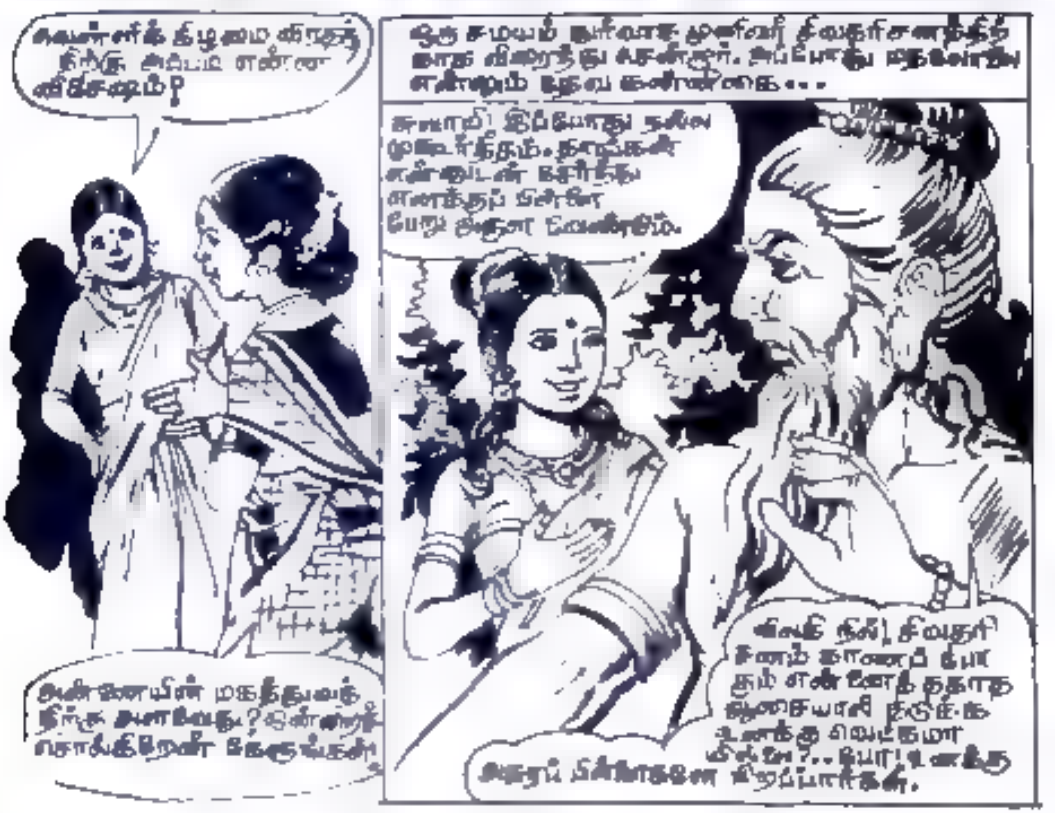
— இந்திரா கோபாலன்.

வெள்ளிக் கிழமை விரதம்

சுதர்சனா

அம்பிகா பரமேஸ்வரி கோயில் பிரகாரத்தில் அந்தப் பெண்மணிகளின் சந்திப்பு நடந்தது.





முனிவரின் சாபம் பொய்க்குமா? மகிஷாசுரனுக்கு இரண்டு அசுரப் பிள்ளைகள் பிறந்து, சிம்ப ரன், அம்பன் என்ற பெயர் பெற்றார்கள். சுக்கி ராசாரியாரின் அறிவுரையின் தவம் புரிந்து சிவபெருமானிடம் வரம் வாங்கினார்கள். ஆனால்

தேவர்களின் தலைவர்கள் நாங்கள்!

நமஸ்காரங்கள்! வருங்கள்!

ஐயோ!

அவர்கள் பெற்ற ஆற்றலால், தேவர்களைத் தான் ஆளத்தொடங்கி விட்டனர். அது மாறுமா?

அழகு மிகுந்த கன்னியர் பலர் அம்பாலையும் அம்ப னையும் பார்த்தவுடனும் மயங்கி நேர்ந்தது.

தேவர்கள் கதிகலங்கி ஓடி வந்து பரமசிவனை யாரிடமும் முறையிட, அவர்கள் பயலைக் சிறுவன் தன்னை உலகநாயகி!

பெண்களை பாழ்படுவதாற் ஆண்கள் மிருகங்களால் மிதி படுவதாற் அதுவோ ஒரு கலாபம் அனுபவிக்க மாட்டேன்! அந்த அசுர யா தகர்களை அழிக்காமல் விட மாட்டேன்!

தேவியின் கோபம் பயங்கர கோபம்!

மலைக்கும் பெருமிதுடன் ஒரு மாபெரும் சபை நடுவே ஒரு முடியவரும் வழி நடந்தார்கள்...

அவர்களை வழி மறைத்தனர் அம்பரனும் அம்பலமும்

ஆகா!... இதுவரை பார்த்த நீ இப்படியிட அழகியை! இவள் எனக்குத்தான்!

இல்லை; எனக்குத்தான்!

நல்லவேளை! இவன் மாமயரும் வீரன் தெய்வமாகான மனிதனாகச் சுழுதமிட்டிருக்கிறான். எங்கள் இருவரில் யார் வெற்றி பெறுகிறோமோ வீரன் எவனோ, அவனே இவளுக்கு மாலையிடலாம்.

காமம் அறிவை மறைத்தது. உடன் பிறந்துக் கண்டையே ஒக்கிர மான போர் அங்கே நிகழ்ந்தது.

இரக்கமின்றித் தம்தி லையிலே கொன்றான் அம்பரன்.

மமதையுடன் அந்தப் பெண்ணை நெருங்கி னான். மனிதனை கண் களையே பறிக்கும் ஒளிச் சிதறல்.

ஆ!

கன்னியாய் வந்து, துஷ்ட நிக்கிரகம் செய்யும் துர்க்கையாயே மாறினாள் பராசக்தி! அவள் உடுக்கள் நடுநடுங்கி.

அம்பரனை வதம் செய்தாள்!

முதியவர் மறைந்து, அங்கே மகாலக்ஷ்மி தரிசனம் தந்தார்.
கதையை முடித்தார் அந்தப் பெண்மணி.
அன்னை நடத்திய எத்தனையோ அற்புதங்களில் இதுவும் ஒன்று! சுக்கிரவார விரதம் என்று வெள்ளிக் கிழமை விரதத்தை அனுசரித்தால், மகாலக்ஷ்மியின் வாத்தியாயினி உமா மகேஸ்வரியின் நல்லருளைப் பெறலாம்.
சுதாதர்!... அம்பலவர் தன் அன்னையைக் கொல்லப் படுகலைன்றும் எனற எண்ணம் முழுதுமாக நீங்கியது. கன்னியரையும் தேவர்களையும் பிடித்த பாவம் உன்னை விட்டு நீங்கியது! உலக நாயகியாம் மீனாக்ஷியின் உன்னை வழிபடுபவர்கள் சகல தோஷங்களும் நீங்கி இன்புற்று வாழுவார்களாக.
நல்ல சமயம் பார்த்துக் கொண்டாள், புதிய தமிழ் வருடத்தின் ஆரம்ப மாதமான சித்திரையில் வளர்பிறைக் காலத்தில் வரும் முதல் வெள்ளிக் கிழமையில் அம்பிகைக்கு நான்கு விரதத்தைத் தொடங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமையும் கலசம் பிடித்து வாசனை, சிகப்பு வண்ண, மாங்கல்ய பலம். குழந்தைகள் நல்லபடி, கணவருக்கு நான் பிறவாமை, கலிவத் செழிப்பு முதலிய சகல சௌபாக்கியங்களையும் அன்னையின் அருளால் அடையலாம்.
வெள்ளிக் கிழமை விரதத்தை எப்போது தொடங்க வேண்டும் அம்மா?

புக் லிஸ்ட்

குமரேச சதகம்

கடைசி இரு வரிகளில் முருகனை வணங்கி, நல்ல வாழ்க்கைக்கு அறிவுரைகளைக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் குருபாததாசர்

விலை ரூ 4/-

ஸ்ரீகாஞ்சிப் பெரியவர்கள் பொன்மொழிகள்

பரமாச்சார்யார் ஸ்ரீ சந்திர சேகரேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் பொன்மொழிகள்.

விலை ரூ 7/-

தீங்கள் தீங்களாகவே இருக்கும்

பிறருக்காக வாழ்க்கையைக் குழப்பிக் கொள்ளாத தெளிவான கண்ணோட்டத்தைத் தரும் நூல். ஆசிரியர்: பி.பி. கணேசன்

விலை ரூ 6/-

பாரதி தமிழ்

பாரதியாரின் ஞானமான அரிய கவிதை, கட்டுரைகளை ஆராய்ச்சி நோக்கில் தொகுத்திருக்கிறார் பெ. தூரன். விலை ரூ 3/-

முருகன்

முருகப் பெருமானின் திருவாய் பாடல்களின் தொகுப்பு: ஏ. திருநாவுக்கரசு

விலை ரூ 3/-

அன்னையின் அன்பும்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் அருட் புலமை விவரிக்கிறார் ரா. கணபதி

விலை ரூ 20/-

பாவேந்தரின் பாரதி

பாவேந்தர் பாரதியிடம் கொண்ட சில பாடல்களை விளக்குகிறார் இரா. ராஜா.

விலை ரூ 27/-

தேடினால் கிடைக்கும்

வாழ்க்கை வழிகாட்டி நூல். ஆசிரியர்: பி.பி. கணேசன். விலை ரூ 7/-

மாணவர் வழிகாட்டி

ஆசிரியர் பி.பி. கணேசன். விலை ரூ 6/-

(மேற்கண்ட புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை—17.)

ருசிய சிறுகதை

துரை வசந்தராசனின் புதுக் கவிதைகள். விலை ரூ 8/-

(இளந்தேவி பதிப்பகம், 45, மூன்றாவது வீதி, வால்க்குடிபுரம், சென்னை—51)

வேட்டை நாய்

குழந்தைக் கவிஞர் அழ. வள்ளியப்பாவின் நான்கு தேசக் கதைகள் விலை ரூ 4/-

சுவைப் கதைப் பாடல்கள்

குழந்தைக் கவிஞர் அழ. வள்ளியப்பா

விலை ரூ 8/-

(இரண்டு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் பாரதி நிலையம், 184, பிராட்வே, சென்னை—108)

நாட்டுப்புற நம்பிக்கைகள்

நாட்டுப்புற நம்பிக்கைகளுக்கு மூல காரணங்களையும் விளக்குகிறார் தேவ கோட்டை பி. நாராயணன் விலை ரூ 10/-

அரசு மாலை

'ரத்னாவளி'யின் தமிழாக்கம்—மு. முத்து வேங்கடாசலம் விலை ரூ 11/-

அம்பிகை — அறிவின் அலைகள்

மைலாத்தூர் மகாரிஷியின் தமிழாக்கம் — இ. முத்து வேங்கடாசலம் விலை ரூ 9/-

(மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் செல்வி பதிப்பகம், காரைக்குடி—623001.

நலிவுறாத் சிக்கல்களும், தீர்வுகளும்

சிந்தனைக்கு வழிகாட்டும் நூல். ஆசிரியர்: இ. வெ.செ. கந்தசாமி விலை ரூ 7/-

முன்னேற்றத்திற்கு முன்றே படிகள்

ஆசிரியர் இ. வெ.செ. கந்தசாமி

விலை ரூ 12/-

(இரண்டு நூல்களின் பதிப்பாளர் — கலைச் செல்வம் பதிப்பகம், 15, சாலிஹி தெரு, பாப்பநாயக்கன்புதூர், கோயம்புத்தூர்—641 041.)

எழில் மிகு இயற்கையின் இன்சுவை
செழிப்பினை அள்ளித்தரும் அற்புதம்
லிங்க்-அப்
Link-Up
ஊறுகாய்கள், ஜாம்கள்
ஸ்குவாஷ்கள், ஜூஸ்கள்,
மதாஸ், குஜராத்தி
அப்பள வகைகள்
மற்றும் மசாலா பொடிகள்.
வர்த்தக
தொடர்பு
கொள்க
லிப்பெக் பிரைவேட் லிமிடெட்
106, முந்தமல்லி செட்டிஸ்ரீட் கோயம்பேடு - சென்னை-600 107

சாதனை ஊர் பெண்மணி

இலக்கிய ஜோதியாக, தமிழ் இலக்கிய உலகில் தாரகையாக விளங்கி, பெரும் புகழ் பெற்று மறைந்த திருமதி. ஹா. இ. வாலம் அம்மையாரை அறியாதவர்கள் இருக்க மாட்டார்கள்.

திருமதி ஹா. இ. வாலம் அம்மையாரின் இளைய சகோதரி திருமதி. கமலா பத்மினி வரன் திருவனந்தபுரம் மாநகரில், தலைசிறந்த சமூக சேவையாகவும், சகோதரியின் வழியில், இலக்கியச் சேவைகளையும் அமைதியாகச் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

திருமதி. கமலா, தியால் ஹாலாரியம் அவர்களின் மூன்றாவது புதல்வி. இவரும் மிகுந்த தமிழ்ப் பற்றும், இலக்கிய அறிவும் திரம்பப் பெற்றவர். இவர் திருவனந்தபுரத்தில், விக்ரம் சாராபாய் விண்வெளி ஆய்வுக் கூடத்தில், டாக்குமெண்டேஷன் அதிகாரியாகப் பணிபுரிந்தவர். இப்போது முழுநேர இலக்கியவாதியாகவும், சமூக சேவையாகவும் விளங்குகிறார்.

பாரதியார் புலவன் பாரதியின் கவிதைகளில் மிது தீராக் காதல் கொண்டு வாழ்ந்த, திருவோக சித்தாரமன் என்ற இலக்கியச் செல்வர்தாம் திருமதி. கமலாம் பாளின் இலக்கிய ஆர்வத்தைத் தூண்டி விட்டவராம்.

தந்தைக்குத்திரப்போராட்ட வீரர். அவரது வாழ்வில் பல நாடகங்கள் நிறைவாகம். இதனால் கமலாவின் இளமையில் கல்வி தடைபட வாய்ப்பிருந்தும், விடாமுயற்சியுடன், ஆர்வத்தோடு கல்வி கற்றுப் பட்டதாரியாகிவிட்டார்.

1953 ஆம் வருடம் முதல், சுதேசமித்திரன் பத்திரிகையில், புத்தக விமர்சனங்கள் எழுதி வந்துள்ளார்.

தமது சகோதரி ஹா. இ. வாலம் அம்மையாரைப் போலவே இவரும் பன்மொழிப் புலவராக விளங்குகிறார். இவர் எழுதிய "ராக்கெட்டுகள் மூலம் விண்வெளியில்" என்ற நூல், கேரள பல்கலைக் கழக, முதுகலை வகுப்பு தமிழ்த் துணை பாட நூலாக வைக்கப்பட்டுள்ளது.

'விஜேபாதுகேதன்' என்ற அமைப்பின் தலைவராக இருந்து கொண்டு, பல மாநில மற்றும் மத்திய அரசு சமூக நல இலக்கியங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு பணியாற்றி வரும் திருமதி. கமலா பொது மேடையில், பெண்களின் முன்னேற்றப் பாதைக்கு வழி வகுப்புக்கும் 'சொற்பொழிவுகளை' ஆற்றுகிறார். சேவைமுறையிலும் பல பெண்களுக்கு வழிகாட்டியாக விளங்குகிறார்.

ஜெர்மன், ரஷ்யப் புரட்சி எழுத்தாளர்களையும், பாரதக் கவி சுப்ரமணிய பாரதியின் எழுத்துக்களையும் ஒப்பிட்டு, ஒரு நூலைத் தொகுத்து, வெளியிடும் முயற்சியில் இப்போது ஈடுபட்டு இருக்கிறார்.

— பாவேந்தி இராமலிங்கன்

சிறு கைத்தொழில் செய்ய விரும்புவோர் கவனிக்க!

எங்களிடம் பத்தி, பல்பொடி, முகப்பவுடர், சோப் பவுடர், ஷாம்பு, ஒயிட் பினாயில், ஸ்நோ, சாந்து, தலைவலித் தைலம், இங்க், பார் சோப், கொசுவத்தி முதலியவை செய்வதற்கு செய்முறை விளக்கமும், பொருளும், மொத்தமாகவும் சில்லரையாகவும் கிடைக்கும்.

சிறு கைத்தொழில் செய்ய விரும்புவோர் அணுகவும்

Whenever you Smell Fragrance
JOKER
Think of us
JOKER PERFUMERY CO.
23, NYNIAPPA NAICK ST.
MADRAS-3

ஜோக்கர் பெர்ஃபியூமெரி கோ

23, நைனியப்ப நாயக்கன் தெரு (முதல் மாடி),
சென்னை — 3.
போன்: 564601; 519794.

* விபரங்களுக்கு ஒரு ரூபாய் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

ஜீன் முதல் வெளிவருகிறது!

மல்லிகா

வண்ண மாத இதழ்

காதலுக்கு ஜோ(த்)தி

அனுராதா ரமணன் எழுதிய முதல் நாவல்!

★ இயற்கை அழகின் வண்ண முகப்பு!

★ பளபளக்கும் கண்ணாடி இறை!

முன்பணம் கட்டி விற்பனையாளர்கள் கொள்முதல் செய்க!

மல்லிகா பப்ளிகேஷன்ஸ்

70, பீட்டர்ஸ் ரோடு, ராயப்பேட்டை

சென்னை - 600014.

ஓரளவு கல்வித் தகுதியிருந்தும் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முடியவில்லையே..... ஏன்?

* ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முடியவில்லையே என்ற பெருங் குறை இன்று பெரும்பாலரிடையே காணப்படுகிறது.

* தங்களது குழந்தைகளைப் பள்ளியில் சேர்க்கும்போதும், வகுப்பு ஆசிரியைகளிடம் குழந்தைகளின் படிப்பு பற்றி விசாரிக்கும் போதும் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியுள்ளது.

* குழந்தைகள் கேட்கும் பாட சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு ஆங்கில இலக்கணம் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

* பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும்போதும், பொது இடங்களில் தகவல் கேட்டறியவும் ஆங்கிலம் இன்றியமையாதது.

* வேலை தேடுபவர்கள் நேர்முகத் தேர்வில் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு ஆங்கிலத்தில் இதமாகப் பதில் கூறினால்தான் வேலை கிடைக்கும் என்ற சூழ்நிலை தற்போது நிலவி வருகிறது. ஆனால் ஓரளவு கல்வித் தகுதி இருந்தும் ஒரு சிலரால் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முடியவில்லையே..... ஏன்?

* தயக்கமும், தவறாகப் பேசிவிடுவோமோ என்ற பயமும், போதிய பயிற்சியின்மையுமே இதற்கு மூல காரணம் ஆகும்.

* இக்கருத்தை மனதிற் கொண்டு விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் தபால் முறையில் நீங்கள் சரளமாக உரையாட மிகச் சிறந்த பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள்.

* ஓய்வு நேரத்தில் வீட்டிலிருந்தபடியே தபால் முறையில் பயிற்சி பெற்று ஆங்கிலத்தில் சரளமாக உரையாட, இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுத பயிற்சி பெறலாம். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.

மேலும் விரிவான விளக்கம் பெற 0.90 காசு தபால் தலை இணைத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதவும்:

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் (Regd)

9, மேட்லி ரோடு, தி. நகர், சென்னை — 17

உலகையே ஆளும் புழுக்கள்

சுமார் 850 மில்லியன் மக்கள் உலகெங்கிலும் இப்புழுவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது வயிற்றிலுள்ள நெகுடலிலிருந்து மற்ற உறுப்புக்களுக்கும் வளர்ந்து செல்வதால் அபாயகரமான வகை. இது செல்லும் உறுப்புக்களின் பாதை அடைபடும். இரத்தக் குழாய்களின் சுருக்களவு குறையும். இதனால் இரத்தக் குழாயில் வெடிப்பு, கடுமையான இரத்தக் கசிவு ஏற்படும். உலகம் முழுவதும் ஒரு நாளில் ஒரு மில்லியன் கிலோ புரோட்டீன் இவை உறிஞ்சுவதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

பொதுவான அறிகுறிகள்: இப்புழுக்கள் இருப்பதால் சாதாரணமாக பாதிப்பு ஏற்படும் அபாயமில்லை. ஆனால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் வயிற்று வலி, கடுப்பு, பேதி அல்லது மலச்சிக்கல், சத்துக்குறைவு, நிலவாலி, நரம்பு சிதைவு செயல்பாடுகளை, தோல் வியாதி, ஜுரம், பேச்சுமான அழற்சிகள், நிமோனியா போன்ற உபாதைகளுக்கு உள்ளாகலாம். மனிதனின் உணவிலுள்ள புரோட்டீனை உறிஞ்சுவதோடு, ஊட்டச்சத்தையும் உறிஞ்சி உடல் சக்தியை நாசமாக்குகிறது. உடல் ஆரோக்கியமும் கெடுகிறது. இப்புழுவால் சிறு குழந்தைகளே பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

பம்பாயில் ஒரு நெருவன் அடிக்கடி காய்ச்சல், வாந்தி, பேதி, வயிறு உப்புதல் போன்ற தொல்லைகளுக்கு உட்பட்டு வளர்ச்சி குன்றி போடுகிறார்கள். அவன் பரிசோதனையில் சோக்கப்பட்ட போது வயிற்றில் உருண்டைப் புழு இருப்பது தெரிய வந்தது. சிகிச்சை நடைபெறும் போதே 5 வது நாள் வயிற்றுப் பாகத்திலுள்ள பெரிடோனியம் என்னுமிடத்தில் வீங்கியதால் அவன் இறந்து விட்டான். பிரேதப் பரிசோதனையின் போது 18 செ.மீ. நீளமுள்ள சுமார் 164 புழுக்கள் வயிற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்டன. அப்பெண்ணுக்கு இவை துளைத்ததால் மரணம் நிகழ்ந்திருக்கிறது. ஆரம்ப நிலையிலேயே கவனித்து சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் இந்தப் பயங்கரம் தோன்றியிருக்குமல்லவா?

உலகில் உள்ள கோடிக்கணக்கான மக்கள் தாங்கள் அறியாமல், பகலும் உழைத்து உட்புற உணவுப் பொருளாகும், உயிர்ப் பொருளான இரத்தத்தையும் தங்களிடமே ஒளிந்திருக்கும் கொள்ளைக்காரர்களுக்குப் பறி கொடுக்கிறார்கள். இக்கொள்ளைக்காரர்கள் உடலிருந்தே உயிரை உறிஞ்சுபவர்கள்.

ஆம், ஒவ்வொரு மனிதனின் உடலிலும், வாழும் புழுக்கள் கோடிக்கணக்கில் பரவியுள்ளன. மனிதனுக்கு நோயை உண்டு பண்ணுகின்றன; வேதனையைக் கொடுக்கின்றன. ஒரு மனிதனை அடைந்து, அவனிடம் பெருகி, பிறகு அவன் குடும்பம், அந்தத் தெரு, ஊர், நாடு என்று உலகம் முழுவதுமே இப்புழுக்கள் பல்கிப் பெருகிவிட்டன.

இவைகளில் முக்கியமானவை 1. உருண்டைப் புழு (round worm) 2. கொக்கிப் புழு (hook worm) 3. நூல் புழு அல்லது சீப்புழு (pinworm or thread worm) 4. சாட்டைப் புழு அல்லது நாக்குப் பூச்சி (whip worm).

உருண்டைப் புழு

மிகப் பரவலாக மனித குலத்தைப் பிடித்திருக்கும் வகை உருண்டைப் புழுவாகும்.

பரவும் விதம்: வெறுவெறுப்பான, சுமாரான சுழ்நிலையில் இப்புழுக்களின் பெருக்கத்திற்கு மற்று எந்தவிதமான இப்புழுக்களைப் பயன்படுத்தி, நுரையீரலுக்கான முட்டைகள் வெளியேறும். இந்த மலத்தை உரமாகப் பயன்படுத்தும் போது காய், கனிகள் மூலம் வேறு மனிதர்களை அடைகிறது. அல்லது குழந்தைகள் மண்ணில் விளையாடும்போது நகத்தின் புகுந்து கொண்டு, பிறகு கைகளை வாயில் வைக்கும் போது வயிற்றுக்குள் சென்று விடுகிறது. வயிற்றை அடைந்த முட்டை புழுவாக மாறுகிறது.

கொக்கிப் புழு

இவ்வகைப் புழுக்கள் விரலில் பரவும் தன்மை உடையவை. இவை புரோட்டீனைத் தவிர இரத்தத்தையும் தொடர்ந்து உறிஞ்சும் தன்மை உடையவை. உலகில் ஒரு நாளில் சுமார் 17 மில்லியன் லிட்டர் இரத்தம் இப்புழுக்களால் மட்டும் உறிஞ்சப்படுகின்றன என்றால் இவற்றால் பாதிக்கப்பட்ட வர்கள் எவ்வளவு போராட வேண்டும்?

அறிகுறிகள்: இப்புழுக்கள் இந்தியாவில் மட்டும் சுமார் 200 மில்லியன் குழந்தைகளின் வயிற்றில் விழுகின்றன. உலகம் முழுவதிலும் சுமார் 700 மில்லியன் மக்கள் இப்புழுவை வயிற்றுள் வளர்க்கின்றனர். இதனால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் அடிக்கடி சளிப்பு அடைவர். மந்தமில் தூக்கம் வரும். சரியாகப் படிக்க இயலாது. முகம் வெளுத்து விடும். காய்ச்சலும் வரும். அதிக சளிப்பு காரணமாக மாலையில் வீடு திரும்பி சுமார் 100 கொக்கிப்புழுக்களை ஒரு குழந்தை 3 மாதங்களில் ஒன்றாக விட்டு இரத்தத்தை இழக்கிறது. இது குழந்தைக்கு எவ்வளவு சோர்வு இழப்பு? இதனால் இரத்த சோகை ஏற்படும். தக்க சமயத்தில் கவனித்துச் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் உயிருக்கு அபாயம் நேரலாம்.

பரவும் விதம்: இப்புழுக்களும் வெறுவெறுப்பான, சாதாரண சுழ்நிலையில் விரைவாகப் பரவும். முட்டை அல்லது லார்வாவடிவில் உடலுக்குள் புகும். தோலில் புகுந்து பிறகு இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் உடலுக்குள் பரவும். காலில் புண் அல்லது வெடிப்பு இருப்பின் அவற்றின் மூலமும் இரத்தத்தில் கலக்கும். இதைத் தவிர நோய் பாதிக்கப்பட்டவர் தீர் இவற்றின் மூலமும் பரவும். இந்த ஓட்டத்தில் கலந்து இதயம், நுரையீரல், மூக்கு குரல் வழியாகப் பரவி, பிறகு வயிறு, சிறு குடலை அடைகின்றன. இவ்வறுப்புக்களின் கவரில் ஒட்டிக் கொண்டு இரத்தம், உணவுச் சத்து ஆகியவற்றை உறிஞ்சும். சுமார் 10 மி. மீ நீளமுள்ள இப்புழு சுமார் 2 முதல் 5 ஆண்டு காலம் வரை உயிர் வாழும். ஏராளமான முட்டைகள் மலத்தின் மூலம் வெளியேறி மீண்டும் பரவத் தொடங்கும்.

நூல் புழு

இவை சிறு சிறு நூல் துண்டுகளைப் போல் இருக்கும். இந்தியாவில் 286 மில்லியன் மக்கள் இப்புழுவால் தொல்லைக்குட்படுகிறார்கள். இவை மனிதனின் பெருங்குடலில் வசிக்கும். மலம் வெளியேறும் பகுதியில் முட்டையிடும். இதனால் அப்பகுதியில் அரிப்பு ஏற்படும். இதனால் அதுவரை தோத்தில் தொல்லை ஏற்படுவதுடன் இரவு உறக்கமும் கெடும். இவற்றால் உடலில் சத்துக் குறைவோ, நோயோ ஏற்படாது என்றாலும் அரிப்பே ஒரு தொல்லையாக இருக்கும்.

இவை உணவு மூலம் பரவும். கொசியும் பொழுது முட்டைகள் நகக் கண்களில் பட்டு அடுத்தவரைத் தொடும்போது அவரைப் பற்றிக் கொள்கிறது.

நாக்குப் புழு

இப்புழுக்களால் பாதிப்பு அதிகமில்லை. ஆனால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பெரும்பாலும் பாதிக்கும். இப்புழு உள்ள குழந்தைகள் அடிக்கடி தொண்டைப்பகுதி வலி, வயிற்று வலி, எடைக் குறைவு, பேதி இவை மற்ற அறிகுறிகள். உருண்டை புழுவைப் போலவே இதனும் மலத்தின் மூலமும், நீர், உணவு இவற்றின் மூலமும் பரவும்.

பாதுகாப்பு எச்சரிக்கைகள்:

1. நாட்டின் பொருளாதார மக்களுக்கும், கல்வியறிவற்ற சுழ்நிலையில் வாழ்பவர்களுக்கும் அடிப்படைக் கல்வியறிவு அளிப்பதுடன் கல்வியறிவு மற்றும் விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இவை இரண்டும் இருப்பின் இப்புழுக்கள் பரவாமல் தடுக்கப் படுவதுடன், தொல்லை அறிகுறிகளைக் கண்டவுடன் மருத்துவ சிகிச்சையும் அளிக்கப் படும்.

2. மனித மலத்தை எவ்வாறு அப்புறப் படுத்தலாம் என்பதைப் போதிக்க வேண்டும். சாலையோரங்களிலும், நிறந்த வெளிகளிலும் மலம் கழிப்பதைத் தடுக்க வேண்டும். சரியான சுகாதார முறையில் கழிப்பறை இல்லாவிடில் மலத்தை மண்ணோடு மூடி செய்ய

2
18/1
Tel: 451709 451741 / 450564

புதிய ஸெரிலாக் ஆப்பிள்

உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளிக்க இன்னுமோர் வழி

இதோ உங்கள் குழந்தைக்கு இன்னுமோர் அனுகூலம் —புதிய ஸெரிலாக் ஆப்பிள். யாரும் குறிப்பிட்ட உணவில் ஒரு மாறுதல் அளிப்பதோடு, அவனுக்கு ஆப்பிளின் சுவையையும் தருகிறது.

நீங்கள் ஸெரிலாக் ஆப்பிள் கொடுக்கும் பொழுது குழந்தைக்கு முழுமையான போஷாக்குச் சத்துகளை மற்றும் கொடுப் பொழுதில் தயாரிக்கும் வசதி ஆகிய எல்லா ஸெரிலாக் அனுகூலங்களும் தொடர்ந்து கிடைக்கின்றன.

நான்கு மாதங்களிலிருந்து பால் உணவுடன் கூட ஸெரிலாக்-ஐக் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். ஆறு மாதங்களிலிருந்து ஸெரிலாக்-ஆப்பிள் கொடுங்கள். இந்த இனிய வழியில் ஸெரிலாக் அனுகூலத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள்.

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை நன்கு செய்து பின்பற்றுங்கள்.

புதிய ஸெரிலாக் ஆப்பிள்

இலவசம்

குழந்தையின் 'நெஸ்ட்லே ஹெல்த் புத்தகம்' பெற எழுதவும்.

ஸெரிலாக்
தபால் பெட்டி எண்-3 புது டெல்லி-110 002.

Nestlé

M K SHAMY/75/273 TM

வேண்டும்.

3. குழந்தைகளை வீட்டிலும், பள்ளிகளிலும் மண்ணில் விளையாடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கைகளில் நகங்களை நீட்ட வெட்டிவிட வேண்டும். வாயில் விரல் போடும் பழக்கத்தைப் போக்க வேண்டும். எப்போது உண்பதானாலும் கை கால்களை நீரால் கழுவியபின் உண்பது நல்லது.

4. மலத்தை உரமாகப் பயன்படுத்து வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டிலும் எப்போதும், கால், கைகளை நிறைய நீர் விட்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவிய பிறகே உண்ண வேண்டும். வெளியே செல்லும் போது பலவிதப் பழங்களை வாங்கிக் கழுவாமல் அப்படியே உண்பது நோயை விரும்பி அழைப்பதாக அமையும்.

5. கொக்கிப் புழு பெரும்பாலும் காலில் உள்ள பிளவு வழியாகவே பரவுவதால் அனைவரும் செருப்பு அணிந்து நடப்பது சிறந்தது. காஞ்சீபுரம், தூத்திரி, மத்தியப்பிரதேசம் ஆகிய இடங்களில் செய்த ஆராய்ச்சிகளின்படி செருப்பு அணியாதவர்கள் வயிற்றில் அதிக அளவில் கொக்கிப் புழு இருப்பதும் காலணிகள் அணிந்தவர்கள் அதிக பாதிப்பிற்கு உள்ளாகவில்லை என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

6. நிலை அறிகுறிகளைக் கண்டதும் மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெற்று மருந்து சாப்பிட்டுப் பூச்சியை ஒழிக்க வேண்டும். வருடத்திற்கு 2 அல்லது 3 முறை குடும்பம் முழுவதுமே புழுக்களுக்கான மருந்தை உட்கொள்வதின் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறலாம்.

7. ஆன்டிபார் — Antepar (Piperazine Citrate) காம்பேட்ரின் — Combatrin (Pyrantel pamoate) டெட்ராமைசோல், மெபண்டாஜோல் (tetramisole, mebendazole) போன்றவை புழுக்களை ஒழிக்கும் மருந்துகள். சிறிய பூச்சியை ஒழிக்க வேப்பங் கொழுந்துகளை அரைத்துத் தயிரில் கலக்கி சிறுவர் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

8. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சமுதாயத்தில் உயர் மட்டத்தில் இருப்பவர்கள் நம்மை இப்புழுக்கள் பாதிக்காது என்று இருக்கக் கூடாது. இவர்களின் குழந்தைகள் பள்ளியிலோ, விளையாட்டு மைதானத்திலோ இப்புழுக்களைப் பெற வாய்ப்பு உள்ளது. மேலும் படித்த பெண்கள் தங்கள் வீட்டு வேலைக்காரர்களிடம் சுகாதாரத்தின் அவசியத்தையும், புழுக்களால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் எடுத்துக் கூற வேண்டும். காரணம் நம் வீட்டுத் துணிகள், பாத்திரங்கள், உணவுப் பொருட்களைக் கையாளுபவர்கள் அவர்களே.

— கயா பாரதி

'புது' மொழிகள்

வரன் தேட கால் லட்சம்; வரதட்சணை முக்கால் லட்சம்.

பெண்ணுக்குப் பசித்தாலும் பிள்ளையைப் பட்டினிப் போட மாட்டாள்.
— ராஜம்மாள்.

"உயிர் கொடுத்தாள் பிள்ளைக்கு, பெயர் கொடுத்தாள் தந்தைக்கு"
— ஆர். சரஸ்வதி

அன்னை தொண்டாலும், சமூகசேவையும் போல!
— மருகதேவன்

தானம் கொடுத்த பெண்ணின் நலனை எண்ணிப் பார்க்காதே!
— அமரானவதி

வீட்டில் நின்று பெருக்குகிறாள்; கம்ப்யூட்டரில் உட்கார்ந்து பெருக்குகிறாள்!
— பி. சுவாமிநாதன்

உதாரணம் போலவும் இருப்பாள்; உபாதையாகவும் இருப்பாள்.
— பி. சுவாமிநாதன்

குக்கர் வைப்பவள் குடும்பத்திற்குத் தொந்தரவு பெருமிடிப்பவள் பேச்சாளர் என்ன?
— அலமேலு

துன்பம் நேர்கையில்...

விழிக்க எழுந்ததிலிருந்தே சம்யாவுக்கு மனசு சங்கடமாயிருந்தது. ஏதோ நடக்கப் போகிறது என்று அவள் மனத்துக்குப் பட்டது. என்னவாக இருக்கும் என்றுதான் நினைக்க முடியவில்லை. நேற்று மாலையே ஆபீஸ் விஷயம் ஏதோ சரிக்குப் போகிறது என்று சோன முரளி இன்னும் வந்த பாடில்லை. மணி பிற்பகல் மூன்றிருக்கும். தரால் சோபாவில் ஒருக்களித்து சாய்ந்து கண் மூடிக் கொண்டிருந்தாள்.

திடீரென்று காலிங் பெல்லின் இனிய முன்னிசை தூங்க ஆரம்பித்த தூக்கம் கலைந்து, அரைத்தூக்கம் எழுந்து வரவேற்கதவை நோக்கி நடந்தாள்.

கதவைத்திறந்த அடுத்த விநாடியில் அவள் கண்ட காட்சி...! மனக்கோலத்தில் பட்டு வேஷ்டி நீளமாக்க மாலையும் கழுத்துமாய முரளியும் அவன் பின்னால் அருகே திறப்புடைவையில் குனிந்த தலையுடன் சித்தாவும். நினைத்தாள் சம்யா. முரளி-இப்படி செய்து விடுவான் என்று அவள் நினைக்கவில்லை. தனக்கு இப்போது வருவது கோபமா, ஆத்திரமா, அழுகையா, ஆற்றாமையா? என்று அவளுக்கே புரியாமல் எல்லாமே கலப்படமாக முகத்தில் பட்ட விருட்டென்று முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு உள்ளே சென்றாள்.

என்ன நடக்குமோ என்ற பயம் முகத்தில் பரவ பரிதாபமாகத் தன்னைப் பார்த்த சித்தாவை கண்ணாலேயே சமாதானப் படுத்தி விட்டு. "என்ன சித்தா, அம்மா உன்ன வான்னு கூட கூப்பிடாம போகச் சொன்னு பாக்கறயா? பாவம் அவ வெகுளி. மனசுல ஒண்ணும் கிடையாது. நீ வலது காலு எடுத்து வெச்ச உள்ள வா" என்றாள் உரக்க.

"உள்ளே வந்தேன்னு காலை ஒடிப்பேன். போய்ட்டுக்க அப்படியே. திருட்டுக் கல்யாணம் பண்ணிண்டு எந்த முகரிலோட வந்த இங்க?"

"அம்மா ப்ளீஸ் கத்தாதயேன். சித்தா நீ உள்ளே வா" என்று அவளை உள்ளே இழுத்து வாசல் கதவை சாத்தினாள்.

கொலைப் பார்வை பார்த்த மாமியாரின் முன் மான்குட்டி போல வெலவெலத்துப் போய் நின்றாள் சித்தா.

"ஏம்மா, நாங்க எப்படிக் கல்யாணம் பண்ணிண்டோம்னு சொன்னேனே?"

"அதுல என்னடா சந்தேகம்? திருட்டுக் கல்யாணம். திருட்டுக் கல்யாணம்." அடுத்த தொண்டையிலிருந்து கத்தினாள் ஆங்காரத்துடன்.

"இல்லம்மா. அது திருட்டுக் கல்யாணம் இல்லை. முறையோட தெய்வ சந்நிதிக்கு முன்னாடி பல பேர் பார்க்க தேஜாமம் வளர்த்து, அக்னி சாட்சியா அம்மி மிதிச்ச அருந்ததி பார்த்து நடந்த கல்யாணம். ஆனால் ஒரே ஒரு விஷயம். அந்த கல்யாணத்துல இல்லாத முக்கியமான மனுஷர் நீயும், சித்தா வோட அம்மாவுந்தான். கண்டிப்பா மனிக்குத் தெரிஞ்சா கண்டிப்பா தடுக்கப் பார்த்திருப்பா. அதனாலதான் அவளுக்கும் நாங்க தெரியப்படுத்தல. எம்மா பார்க்கறது.

என்னடா! பெத்தவ உயிரோட இருக்கும் போதே இப்படி அவளுக்குத் தெரியாம பண்ணிட்டானேன்னு வருத்தப்படறயா? என்ன பண்றது? நீ ஒருத்தி வெச்சது அவளோதான். நீ பணத்துக்கு போராடப்பட்ட அதனால உனக்குக் கிடைக்க வேண்டிய தியாகமான சந்தோஷம் கூடக் கிடைக்காமல் போக நான் முறையோட உன்னிடம் கெஞ்சினேன். எங்க கல்யாணத்தை நடத்துன்னு. ஆனால் முறையில்லாம ஆகப் பட்ட வேலம் செய்துட்டுப் போன அன்னுவே தன் காதலி கஷ்டப்பட்ட கூடாதுன்னு என்னென்னவோ ஏற்பாடு பண்ணிட்டுப் போயிருக்கான். ஆனால் நான் உயிரோட இருக்கும் போதே என்னை மதிக்க போல நம்பினவளே எப்படியும் வைக்கிறது?

அதனால்தான் உனக்குத் தெரியாமலேயே கல்யாணம் பண்ணிண்டேன். அம்மா சித்தா நல்ல பொண்ணு. உனக்கு ஏத்த மாதிரி நடந்துப்பா. நடந்து போனதை எல்லாம் மறந்துட்டு சந்தோஷமா எங்களை ஆசீர்வாதம் பண்ணும்மா."

அவர்கள் தன் காலில் விழுவதற்கு முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு புயலென புறப்பட அறைக்குள் நுழைந்து படீரென்று கதவைச் சாத்திக் கொண்டாள்.

"பயப்படாதே சித்தா. போகப் போக எல்லாம் சரியாயிடும். பாவம், அவளுக்கு தான் இப்படிப் பண்ணிட்டேன்னுங்கற அதிர்ச்சி" என்று அவளைச் சமாதானப் படுத்தித் தன் அறைக்கு அழைத்துச் சென்றான்.

நடந்ததெல்லாம் கனவோ என்று ஆச்சரியமாக இருந்தது உமாவுக்கு. மறுபடியும் நினைத்துப் பார்த்தாள். தன் திருமண விஷயமாக அப்பா அவசரப்பட்டுச் செய்த தவறுக்குப்பிறகு அவர் தன்னிடம் அதிகமாக பேசவில்லை என்று நினைத்தாள் உமா. ஆனால் இப்போது சித்தாவின் கல்யாண

வித்யாசுப்ரமணியம்

விஷயமாக கண்டிப்பாக அவரிடம் பேசியே தீர வேண்டும் என்ற நிலை வந்தது.

இரவுச் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு அவளாகவே நாகுக்காகப் பேச்சை ஆரம்பித்தாள்.

"அப்பா ஓர் ஏழைப் பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்கறதைப் பத்தி நீங்க என்ன நினைக்கிறீங்க?"

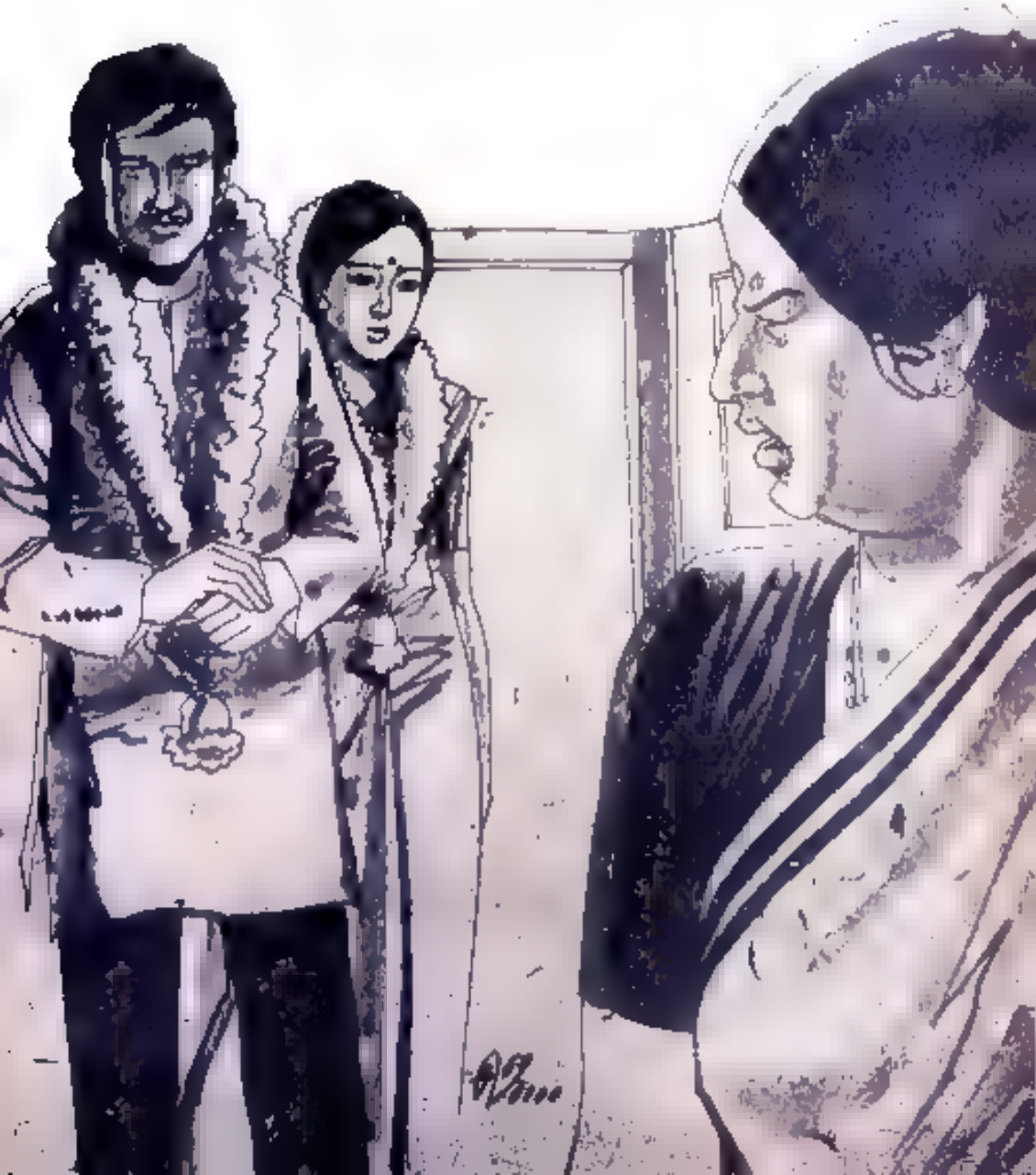
ரொம்ப நாளைக்குப் பிறகு உமா தன்னிடம் சகஜமாகப் பேசியதும் மஹாதேவனுக்கும் சந்தோஷமாக இருந்தது. அந்தச் சந்தோஷம் வார்த்தையிலும் பரவ,

"ரொம்பப் புண்ணியம்மா. அதுக்கெல்லாம் குடுத்து வெச்சிருக்கணுமே!" என்றார்.

"அப்படிப்பட்ட புண்ணியம் என்ற சான்ஸ் உங்களுக்கு வந்தா நீங்க என்னப்பா பண்ணுவீங்க?"

ஒரு நிமிடம் நிமிர்ந்த மஹாதேவன் "நீ என்னம்மா கேக்கறே?" என்றார் பெருமூச்சாக.

"அப்பா, ஓர் ஏழைப் பெண்ணுக்கு ஒரே ஒரு நாளைக்குத் தகப்பனாரா இருந்து அவளை கன்னிகாதானம் பண்ணி, ஒருத்தன் கையில ஒப்படைக்கணும்ப்பா. உங்களால முடி



யுமா?"

"விவரமாச் சொல்லுமா. எனக்கு எதுவும் புரியலை," என்றாள்.

"அம்மா, நான் சொல்றதை அதிர்ச்சி படாமக் கேளுங்க..." என்று ஆரம்பித்தான். தந்தை போய் கனக்கு இந்தமாதிரி சொல்லுவதாக சொன்னதாக சமாளிப்பட்ட முரளியின் அம்மா, முரளி தான் எழுப்பி வைத்தைத் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகிறேன்' என்று சொன்னதும் அவரும் அந்தமாதிரி சொல்லுவாரோ என்று கலங்கிப்போட்டாள்சொன்னாள்..பிறகு, "அந்தப் பெண்ணோட அம்மா இந்தக் காதலை வெறுக்கலை. ஆனால் முரளியோட அம்மா வோட முழுச் சம்மதத்துலதான் கல்யாணம் நடக்கணும்னு பிடிவாதமா இருக்கா. ரெண்டு பேர் பிடிவாதத்துக்கும் நடுவுலே முரளியும், அந்தப் பெண்ணும்தான் தவிச்சிருக்க. கடைசியாக, முரளி இரண்டுவிட்டும் தெரியாமல் இந்தத் திருமணத்தை முடித்துக் கொண்டு பிறகு சொல்லிச் சொன்னா முடிவு செஞ்சிருக்கான். இந்தவிவரமெல்லாம் எங்கிட்டே முரளி சொல்லி, இதற்கு ஒரு வழியும் கேட்டு, அதே சமயம் அந்தப் பெண்ணை முறைப்படி தனக்கு வாழ்வு தரப் தந்தை ஸ்தானத்தில் இருந்து திருமணம் செய்து கொடுத்தால் தான் சொல்லாம் சத்தோஷப்படுவேன் என்றும் சொன்னார். எனக்கு உடனே உங்க ஞாபகம் தான் வந்தது. அவரோட விருப்பத்தை நீங்க நிறைவேத்தி வைப்பீங்களாம்மா?" என்று கெஞ்சினான்.

மஹாதேவன் ஒன்றும் பேசாமல் சிறிது நேரம் சிந்தித்தார். என்ன மாதிரியான ஒரு அந்தச் சம்பவம் மாமிக்கு என்று நினைத்தார். இருக்கலாம்.கூடிக்கூடிப் சொன்னது அதுக்கான இல்லாதப்பட்டவங்க பிட்டப் போல் எதிர்பார்க்கலாமோ? பின்னாலோட ஆசையைத்தானே மதிக்கணும்? ஏதோ, எங்கிட்டான் பண்ணின அட்டூழியத்தால வந்த விளை. இதுக்கும் பரிகாரமா உமா சொல்றமாதிரியே செஞ்சா என்ன? என்று நினைத்தார்.

"ஓ. கே உமா. அந்தப் பொண்ணுக்கு அப்பா அம்மா ஸ்தானத்துல இருந்து. நீ சொல்லு மாதிரியே கல்யாணம் பண்ணித்தர மனப்பூர்வமா சம்மதிக்கறேன் உமா," என்று அவர் கூறியதும் ஒரு கனம் அவள் மனம் ஆகாசத்தில் பறந்தது.

"நிற்க. நீ அதிர்ச்சியாகிவிடு. தம்பியை உறவு பிறந்து வளர்ந்தாலும் உன்னை உன் பாக்கியவதி மகளாகவே உனக்குக் கல்யாணம் நடக்கப் போகிறது. என் வாழ்வு கொடுத்து வைத்தவள் நீ" உமா பெருமைப்பட்டாள்.

"சொல்லத் தெரிஞ்சிப்பா" என்று மனம் நிறைவு சொல்ல போது இருவரும் இடையில் இருந்த நிலை கூட மறந்து கொஞ்சம் பழைய கலகலப்பு எட்டிப் பார்த்தது அந்த வீட்டில்.

கணவன் எது செய்தாலும் அது பணி வரித் தன் கடமை என்று எல்லாவற்றையும் பிரமிப்புடன் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள் மங்கை.

குறிப்பிட்ட கமுகுகாத்த தாளில் உமா அப்பா அம்மாவுடன் திருத்தணி சென்று, முரளியின் நண்பர்கள் சிலரும், சிநேகிதிகள் சிலரும் இருக்க, தெய்வ சந்நிதியிலே முன் எளிய எளிமையாகவே மஹாதேவன் சொல்லிச் சிநேகிதரும் மனமுவந்து வாழ்த்தி மங்கலம் தோன்ற பிடிக்க, கெட்டி மேளம் முழங்க முரளி தாலி கட்ட, தாரை வார்த்துக் கொடுத்தார் மஹாதேவன். சிநேகிதிகளிடமிருந்து தப்பித்து முரளியோட முன் வந்தாள்.

அவருக்கு மனமெல்லாம் நிறைந்து குளிர்ந்திருந்தது. உமாதான் திருமணம் செய்து கொள்ளப் பிடிவாதமாக மறுக்கிறாள். ஆனாலும் ஏதோ ஒரு பெண்ணுக்குத் தந்தை ஸ்தானத்தில் திருமணம் செய்து வைக்கும் பாக்கியமாவது தனக்குக் கிடைத்ததே என்று அமைதிப்பட்டார்.

திருமணம் முடிந்தவுடன் சிநேகிதரும், முரளியும் மஹாதேவன், மங்கையை காரில் விழுந்து வணங்கிய போது கண்களில் நீர் கசிய ஆசீர்வாதம் செய்தார்.

"நீங்க கவலையா இருப்பீங்க. என்னோடு கூட எனக்குக் கொடுக்காத பெருமையையும் பாக்கியத்தையும் கொடுத்திருக்கே. தம்பியை ஸ்தானத்துல இருந்து தாரை வார்த்துக் கொடுத்த உன்னை வெறுமையோட அனுப்ப என் மனசு சம்மதிக்கலை," என்று ஒரு சின்ன பெட்டியை நீட்டினார்.

"இதுல ஆயிரம் ரூபாய் பணமும் பத்து பவுனுக்கு நகையும் இதோ இந்த அட்டைப் பெட்டியில ஒரு சின்ன வெள்ளிக் குத்துவிளக்கும் கும்குமப்பொட்டுமாகவும் இருக்கு. இதெல்லாம் உங்கப்பா உனக்குத் தர சீதனமா நினைச்சு வாங்கிக்கோம்மா."

என்று சொல்லி சிநேகிதர் கண் கலங்கினார். ஆனால் அந்தக் கண்ட உமா தனியே போய் சிநேகிதியோடு அழுதாள். "அப்பா, நிஜமாகவே அவ எங்கப் பொண்ணு தம்பியா" என்று மனக்குமுறலை சொல்லி சொல்லி அழுதாள்.

(தொடரும்)

உங்கள் வீட்டு வாசலில் பசுமைக் கோலம் செழுமை நட்டு, விண்டவர் மேல் படரும் வண்ணம் விட்டு விட்டால், இனமும் விட்டுக்குத் தேவை யான நல்ல கோலமும் கிடைக்கிறது. பார்ப்பதற்கு மனதி மிகவும் போல் அழகாகவும் இருக்கிறது.

— கமலி ரகுநாதன்

தரமுயர்ந்த ரசனை
உங்கள் குடும்பத்துக்கு...

...பின். தரம் குறைந்த டிவி எதற்கு?

கலர்
சாலிடேர்
CTS 606

Looks better. Works even better!

Insight DE-505

மதுரலயம் மதுரலயம் மதுரலயம் மதுரலயம் மதுரலயம் மதுரலயம் மதுரலயம்

சித்த -ஆயுர்வேத-ஹோமியோபதி- அக்குபங்சர் மருத்துவமனை

- [illegible] (Choice) [illegible] மட்டுமே ஆலோசனை/சிகிச்சை தரப்படுகிறது. [illegible] முன் தேதி-சேரம் (Pre appointment) பெற்றுவைக்கவே முன்னுரிமை வழங்கப்படுகிறது.
- முன் பதிவிற்கான விண்ணப்பம் மூலம் சேவைகளுக்கு அனுப்பப்படும்
- முன் தேதி-சேரம் (appointment) பெற்றவர்கள் விண்ணப்ப மூலம் காலை 8 மணி முதல் 10.30 மணி வரையிலும் கிட்டும். ஞாயிறு விடுமுறை தவிர்க்கப்படும். [illegible] விண்ணப்ப மூலம் பெறலாம்
- [illegible] மருத்துவ [illegible], [illegible] சேவை, [illegible] சேவை, [illegible] சேவை,

பி. சித்ரா, சின்னச் சாந்திபுரம்.

எனக்கு வயது 16. நான் மிகவும் குள்ளமாக இருக்கிறேன். என் வகுப்பில் உள்ள மாணவிகள் என்னைக் கேலி பண்ணுகிறார்கள். உயரமாக உள்ள நான்கு பேர் மத்தியில் நான் வரும்போது எனக்கு மிகவும் வருத்தமாக இருக்கும். என்னால் அவர்களைப் போல் தாராளமாகப் பேச முடியாது. சிரிக்க முடியாது. என்னுடைய மன வேதனை தீர நீங்கள்தான் வழி கூற வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் உயரம், எடை இவைகளின் அளவைக் குறிப்பிடவில்லை. உங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோருமே உயரம் குறைவாக இருப்பார்களா என்பதும் குறிப்பிடவில்லை. அப்படி என்றால் அது பரம்பரையாக வரும் தன்மை (Genetic transmission) நீங்கள் மட்டும்வளர்ச்சி அடையவில்லை என்றால் உங்களுக்கு உயரவதற்கு இரண்டு வாய்ப்புகள் உள்ளன. புரதச்சத்து உணவில் சேர்ப்பதால் உயரம் அதிகரிக்கும். அதேபோல் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு கேல்சியம் மிகுதியாக உள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். அடுத்து தக்க உடற்பயிற்சி மூலமும் உயர வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கலாம். மனத் தளர்ச்சி அடையாதீர்கள். மன தைரியத்துடன் 'நான் உயரமாகி விடுவேன்' என்னும் auto suggestion மூலம் உங்கள் வளர்ச்சியை முழுமை பெறச் செய்யுங்கள்.

சாந்தா தென்னிக்குப்பம்.

வயது 21. எனக்குத் திருமணம் நடந்து ஆறு வருடம் ஆகின்றது. ஐந்து வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை உள்ளது. தாற்காலிகமாக கருத்தடை சாதனம் நூல் உபயோகித்தேன். அந்த நூல்பை எடுத்து ஆறு மாதங்கள் ஆகின்றது. அதிலிருந்து எனக்கு மாதவிலக்கு சரியாக வரவில்லை. மறுபடியும் குழந்தை எப்போது பிறக்கும்?

நூல் எடுத்துக் கொள்ளும் வரைதான் கர்ப்பம் தடைபடும். நீங்கள் ரத்த விருத்தி பண்ணும் சத்துணவுகள், பழங்கள் இவற்றையும், கர்ப்பப்பை டானிக்கையும் உபயோகப் படுத்தி வந்தால் கர்ப்பம் தரிக்க வழியுண்டு.

ஆர். சீதா. இ.நகர்.

எனக்கு வயது 23 தான். 35 வயது பெண் மணி போல் தோற்றம் இருக்கிறது. எனக்கு 23—ல் திருமணம் நடந்தது. 24—ல் குழந்தை பிறந்தது. சிசேரியன்தான். எனக்கு மேல் வயிறு இருந்ததால் குழந்தை பிறந்த அடையாளமாக வயிற்றின் மேலிருந்து கோடு கோடாகவும், வயிறு உப்பியும் உள்ளது. நானும் எத்தனையோ உடற்பயிற்சியோடு டயட்டும் இருந்துவிட்டேன். அப்பயனுமில்லை. (திருமணத்திற்கு முன்பு மிக ஒல்லியாக இருந்தேன்.) பிரசவத்தில் பிறந்த மிக குண்டாகவும் சதைகளுடனும் இருப்பதால் என் கணவருக்கு என்மீது வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. இதற்குத் தகுந்த வழியும் உடல் குறைவும் வயிற்றில் உள்ள கோடுகள் போகவும் நீங்கள்தான் எனக்கு உதவி புரிய வேண்டும்.

உங்களுக்கு சிசேரியன் நடந்து ஒன்று வருடமாவதால்மிதமானஉடற்பயிற்சிசெய்யலாம். தரையில் உட்கார்ந்து கொண்டு கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து, வயிறை உள்ளுக்குள் இழுத்துக் கொண்டு கைகளால் கால் கட்டை விரலைத் தொடலாம். இதே பயிற்சியை நின்று கொண்டும் செய்யலாம். முழங்காலை மடக்கக் கூடாது. ஆகாரத்தில் கொழுப்புச் சத்தைக் குறைத்து, புரதச் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். பூண்டு உபயோகிக்கலாம். எல்லோருக்குமே வயிற்றுத் தோல் விரிவடைவதால் கோடுகள் ஏற்படும். தேங்காய் எண்ணெய் தேய்த்து மஸாஜ் செய்யலாம்.

ஜி. அம்பிகா. திருச்சி

எனக்குத் திருமணமாகி இரண்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. பருக்கள் வந்து அந்த இடங்கள் இப்போது வெப்பாக சிறு புள்ளிகளாக சிறு குழிகளாக உள்ளது. இப்போது பருக்கள் வருவதில்லை. ஆனால் இரண்டு கன்னங்களிலும் இப்படி இருப்பது மிகவும் வேதனையாக உள்ளது. எனக்கு இந்தப் பள்ளங்கள் மறைய வழி கூறுங்கள்.

எலுமிச்சம்பழம் அல்லது தக்காளி இரண்டு கன்னங்களில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு கடலை மாவு தேய்த்து அலம்பவும். ஆகாரத்தில் கொழுப்புச் சத்துக்கள், ஐஸ்கிரீம் இவற்றைத் தவிர்க்கவும். கீரைவகைகள், பழங்கள் சேர்க்கவும். சோப், பவுடர் இவற்றைக் குறைவாக உபயோகிப்பதோடு முகப் பூச்சை (face cream) பயன்படுத்தாமலும் இருங்கள்.

எம். சரோஜா. புதுக்கோட்டை.

எனக்கு வயது 14 ஆகிறது. எனது மார்பு வளர்ச்சியில் ஒன்று பெரிதாகவும், மற்றொன்று அதைவிடக்கொஞ்சம் சிறிதாகவும் உள்ளது. இதனால் அபத்து ஏதேனும் உண்டா? இது சரியாக என்ன செய்வது?

சிறியதாக உள்ள மார்பகத்தை அதற்கேற்ற உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் பெரிதாக்க முடியும். சரியான அளவுள்ள பிரா அணிவதால் இரண்டும் சமமான நிலையை அடையும்.

மனநல பதில்கள்

(தொகுப்பு: கமலாராதி)

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு: — டிபன் சென்டர் ஸ்டீரிங் ஹாப்பர்ஸ்

விடாக் ஹாப்பர்ஸ் செய்யத் தேவையான பொருட்கள்:

அரிசி — (பச்சரிசி (அ) புழுங்கல் அரிசி)
மேல் சாமான் (ஹாப்பர்ஸை அலங்கரிக்க)

தேங்காய் — 1.
கடலைப் பருப்பு — 1 ஸ்பூன்.
உளுத்தம்பருப்பு — 1 ஸ்பூன்.
மிளகாய் — 3 (பச்சை)
இஞ்சி — 1 (¼ விரல்கிடை நீளம்).
கடுகு — 1 ஸ்பூன்.
முந்திரிப் பருப்பு — 10.
கறிவேப்பிலை — 1 கொத்து.
நெய் — 2 ஸ்பூன்.

விடாக் ஹாப்பர்ஸ் செய்முறை:

அரிசியைக் கல்தீட்டி, கலைந்து, ஊற வைக்கவும். பிறகு தேவையான உப்புப் போட்டு மிருதுவாக அரைக்கவும். தீயில் (கலைந்த தோசை மாவின் பதத்தில்) கரைத்துக் கொண்டு, அடி கனமான பாத்திரத்தில் கொதி, கைக்கு ஒட்டாத பதத்தில் வந்தவுடன் இறக்கி மூடிவிட வேண்டும். பிறகு இதை 10 நிமிடங்கள் கழித்தும், பாலிதீன் பேப்பரில் ஒவ்வொரு அச்சிறும் பிழிந்து, நன்கு வெயிலில் காய வைக்கவும். பிறகு டப்பாவில் பத்திரப்படுத்தலாம். ஒரு வருடம் வரை நன்றாக இருக்கும்.

நாரியல் ஹாப்பர்ஸ்:

இரவோடு சேர்ந்து வேண்டி வரும்போது இரண்டு, மூன்று ஹாப்பர்ஸ் எடுத்து (தேவையான அளவு) வெந்நீரில் ஊற வைக்கவும். தீயை வாடிக்கவிட வேண்டும். மூன்று நிமிடம் ஊறி, அடியில் வாணலியை வைத்து, வடித்தெடுக்கவிடு. கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு (அ) வேர்க்கடலை வறுக்கவும். இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் இவற்றையும் போட்டு தாளித்து வறுத்துக் கொள்ளவும். வடிக்கப்பட்ட ஹாப்பர்ஸ் போட்டு, தேங்காய்த் துருவலையும் போட்டு 2 நிமிடம், இலேசாக வறுத்தால் வேண்டும். இந்துப் உப்பு, அல்லது தக்காளி சாஸ் போட்டுச் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

— திருமதி கோபாலன், புதுடில்லி — 29.

இரண்டாம் பரிசு: — டிபன் சென்டர் இன்ஸ்டண்ட் பாத்

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி — ½ படி.
பச்சரிசி — ½ படி.
கடலைப் பருப்பு — 100 கிராம்.
பாசிப் பருப்பு — 100 கிராம்.
பொட்டுக் கடலை — 100 கிராம்.
மிளகு — 25 கிராம்.
சீரகம் — 25 கிராம்.
எள் — 25 கிராம்.
உளுத்தம் பருப்பு — 100 கிராம்.

செய்முறை:

இரண்டு அரிசிகளையும் கழுவியபின் நன்கு

காய வைத்து எடுத்து இலை சிவப்பாக வறுக்கவும். சுத்தம் செய்த பருப்பு வகைகள், பொட்டுக் கடலையைத் தனித் தனியே சிவக்க வறுக்கவும். மிளகு, சீரகம், தேவையான உப்பு முன்றையும் தனித் தனியாக பொடி செய்யவும். எள்ளையும் வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்க்கவும். அரிசி மற்றும் பருப்பு வகைகளை மெஷினில் ரவை போன்று வறுவாக அரைத்து ரவை சல்லடையில் சலித்துக் கப்பியை நீக்கி விடவும்.

மாவு: மிளகு, சீரகம், எள், உப்பு கலந்த பொடியைச் சேர்த்துக் கரண்டியால் நன்கு கிளறி விடவும். இதுவே இன்ஸ்டண்ட் பாத்திரக்கால மாவு. இதர உணவு தேவைப் படும்போது இந்த மாவில் ஒரு கப் மாவிற்கு இரண்டு கப் நன்கு கொதித்த நீர் விட்டு நன்றாக கிளறி சமமாய் அழுத்தி விட்டு மூடி வைத்திருந்து ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பின்னே அல்லது அதற்கும் முன்னதாகவோ உபயோகிக்கலாம். அந்த நேரத்தில் கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இருக்குமானால் வாசனைக்காகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வெளி இடங்களுக்குச் செல்லும் போதும் இந்த மாவை எடுத்துச் செல்லலாம். கொதி நீர் மட்டுமே தேவையானது என்பதால்.

— செல்வி ஜான்சி, தேனூர் — 9.

மூன்றும் பரிசு: — டபுள் கேக்கர் சோள வடை

தேவையான பொருட்கள்:

காய்ந்த சோளம் — 1 கிலோ.
புழுங்கல் அரிசி — 400 கிராம்.
கடலைப் பருப்பு — 400 கிராம்.
காய்ந்த மிளகாய் — கைப்பிடி அளவு.
தக்காளி, பெருங்காயம் — சிறு துண்டு.
உப்பு, காய்ந்த கறிவேப்பிலை — தேவைக்கு ஏற்ப.

மேற்கண்ட சாமான்களை மெஷினில் கொடுத்துப் பாதி மாவாகவும், பாதி நைஸ் ரவையாகவும் இருக்குமாறு அரைத்துக் கொடுக்கச் சொல்லவும். தேவையான போது சுமார் 200 கிராம் மாவைத் தண்ணீரில் பிசிறி வைத்து விட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், கொத்துமல்லி கீரை, சேர்த்துப் பிசைந்து கொண்டு வாணலியில், ரீபைண்ட் ஆயில் காய்ந்தும், மாவை வடை போல் தட்டிப் போட்டு எடுத்தால் "சோள வடை" ஐந்து நிமிடங்களில் தயார்.

— பி. அனுராதா, சேலம் — 5.

ஆறுதல் பரிசு: — நட்டு கிட்டேண்ட் இனர் மசால் வடை

தேவையான பொருட்கள்:

கடலைப் பருப்பு: 1 ஆழாக்கு
உளுத்தம் பருப்பு — ¼ ஆழாக்கு
மிளகாய்ப் பொடி — ½ மண்டுன்.
உப்பு — தேவையான அளவு.
பெருங்காயப் பொடி — அரைக்கால் மண்டுன்.
வெங்காயம் — 2 (பொடியாக நறுக்கியது)
இஞ்சி — ¼ அங்குலம் (பொடியாக நறுக்கியது)

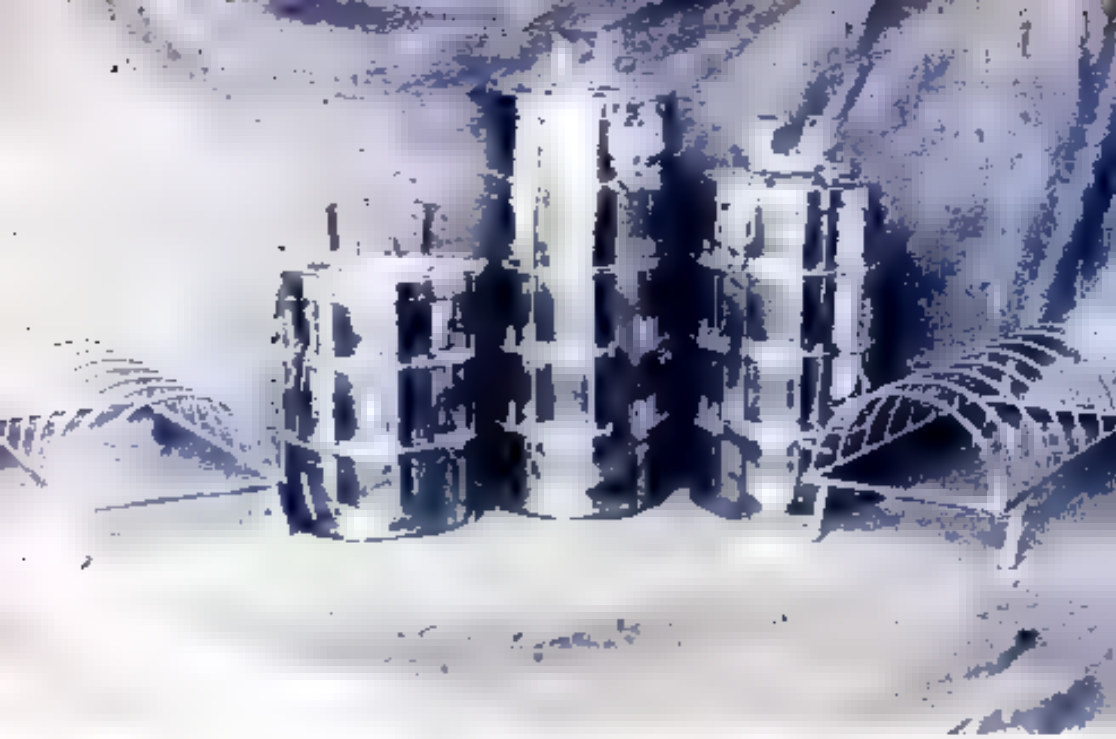
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லித் தழை — 2 டேபிள் ஸ்பூன் (பொடியாக நறுக்கியது)
சமையல் எண்ணெய் — ½ லிட்டர்.

செய்முறை:

தான்கு பங்கு கடலைப் பருப்புக்கு ஒரு பங்கு உளுத்தம்பருப்பு என்ற அளவில் எடுத்து இரண்டையும் ஒன்றாகச் சுமார் ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து நிழலில் இரண்டு நாட்கள் நன்றாகக் காய வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்பு அதை மிக்ஸியில் போட்டுக் கோதி ரவையைப் போல் பொடித்து டப்பாவில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இனர் மசால் வடை மிக்ஸ் ரெடியாகி விட்டது.

இனி இதற்கென்று வந்து இறங்கும் விருந்தினரை விலப்பில் ஆழ்த்த மசால் வடை செய்யும் முறை:

காப்பிக்குத் தண்ணீர் வைக்கும் பொழுது தனியாக சுமாரான பாத்திரத்திலோ, வாணலியிலோ 2 டம்ளர் தண்ணீரைக் கொதிக்க வையுங்கள். இதர 'மிக்ஸி' யிருந்து 1 டம்ளர் மிக்ஸை எடுத்துக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் கொட்டிக் கிளறுங்கள். கெட்டியாகும் வரை ஸ்டவ்வை 'சிம்'மில் வைத்து, மூடி வேக விடுங்கள். இதற்குள் வெங்காயம், பச்சைக் கொத்துமல்லி இலைகளை நறுக்கி



பரிசுப் பொருட்கள்:

வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கெட்டியான வடை மாவை எடுத்துத் தட்டில் சுற்றி ஆற வைத்து, அத்துடன் உப்பு, காரப்பொடி, பெருங்காயம், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, சோத்துமல்லி, ஆகியவற்றை சேர்த்தும் பிசைந்து வடைகளாகத் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறுங்கள்.

டிபன்களை பிட்டரில் இறங்குவதற்கும் வடை ரெடியாவதற்கும் சரியாக இருக்கும்.

— சுந்தரா ரவீந்திரன், பம்பாய் — 3.

ஆறுதல் பரிசு: — தட்டு ஸ்டேண்ட் சேமிப்பு கட்லட்

தேவையான பொருட்கள்:

சேமிப்பு இறங்கு — ½ கிலோ,
கடலை மாவு — ¼ கிலோ,
பெரிய வெங்காயம் — 2,
பூண்டு — 4 (உரித்தது),
சோத்துமல்லி — சிறிது,
பிரெட் துண்டுகள் — 4,
எலுமிச்சம்பழம் — 1,
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய் — ½ கிலோ,
தேவையான அளவு உப்பு,
நல்ல தூள் (அ) பிரெட் தூள் 100 கிராம்.

செய்முறை:

சேமிப்பு இறங்கை நன்றாக சேர்த்து வைத்து, மசித்து, எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு சிறிது நீரில் (அ) பாலில் பிரெட்டை ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பூண்டு, கொத்துமல்லி, முந்திரியும் நறுக்கி அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு மசித்த சேமிப்பிறங்கு அரைத்த மசாலா, பிரெட் முந்திரியும் பிசைந்து கட்டி இல்லாமல் சேர்த்தாற் போல் இருக்கும்படி வைக்கவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும்.

கடலை மாவை மிதமாக நீர் சேர்த்துக் கரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும். சேமிப்பு இறங்குடன் மசாலா, பிரெட் சேர்த்த பிறகு அதை தமக்குத் தேவையான வடிவத்தில் கட்லெட் செய்து கடலைமாவில் முக்கி எடுத்து ரஸ்க் தூள் அல்லது பிரெட் தூளில் புரட்டி வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் போட்டு எடுக்கவும்.

— வனஜா பஞ்சாபகேசன், சென்னை — 78.

ரவாகேசரி ரவை பாத்திரத்தில் செய்யும் போது தண்ணீரின் அளவில் பாதி யளவு குறைத்துவிட்டுக் கெட்டி யான பாலைச் சேர்த்தால் சுவையா யிருக்கும்.

— விசாலாட்சி.

இந்தியாவில் மேல்நாட்டு முதல் முறையாக

இயற்கையின் இனிய கனிச்சாறுகள் ...

... இப்போது சிறிய பைகளிலே!

கூல்ஸிப் – தூய்மையான, புதுமையான, பழச் சாறு!

இயற்கையால் வளர்க்கப்பட்டது; கையால் தயாரிக்கப் பட்டது — இனிமையானது; புத்துணர்ச்சி அளிப்பது; கட்டுச்சத்து நிறைந்தது — அப்படியே பருகலாம்!

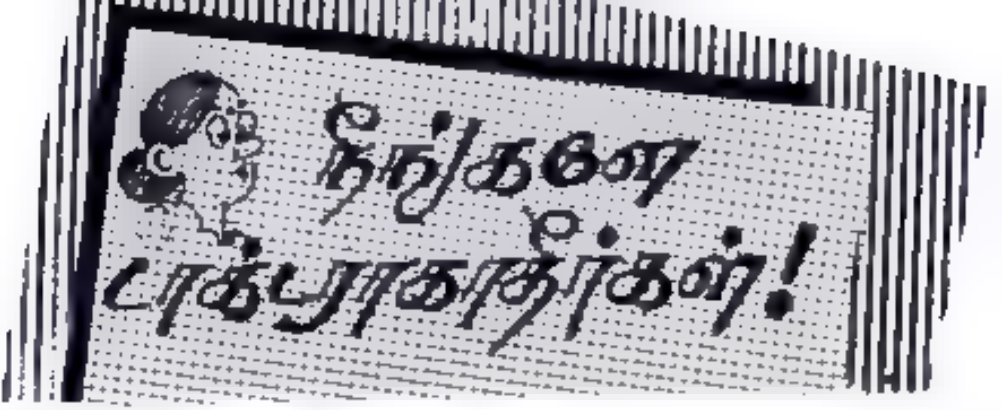
சுத்தமான, எளிதில் எடுத்துச் செல்லக் கூடிய பைகளில் கிடைக்கின்றது — பருகியதும் பையை எறிந்து விடலாம் — பயன்படுத்துவது எளிது; கையாளுவதும் எளிது.

" இலைகளது " உடையாதது " கசிவாகாதது " இடத்தை அடைக்காது " விரைவில் குளிர்வடையும் " வேர்த்தை மிச்சப் படுத்தும்.

KOOL SIP

இயற்கையின் மிகச் சிறந்த அன்பளிப்பு

மாம்பழம், ஆரஞ்சு, வாழைப்பழம், மற்றும் திராக்ஷை — (4 வகைச் சோலை சுவையும் மேலிடும் கிடைக்கிறது)



இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானம் வியக்கத்தகு முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கும் அதேசமயத்தில், புதிது, புதிதாக கண்டு பிடிக்கப்பட்டு உபயோகிக்கப்பட்டு வரும் பல்வேறு மருந்துகளில் அதிகப்படியான மருந்துகள் நேரிடை உடலுடனாக குணப் படுத்திவிடும் அலையலி ஆல்டிவிலினை (side effects) கண்டு என்பது நிரூபிக்கப்பட்டு, சமீபத்தில் உள்ளவரையும் பல்வேறு ரக மருந்துகளில் இன்று பல்வேறு பெயர்களில் தயாரிக்கப்படும் அனால்ஜின் (Analgin) என்கிற மருந்து பொதுமக்களால் அதிக அளவில் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது.

அனால்ஜின் சாப்பிட்ட ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட பின்விளைவை ஒரு மருத்துவ நிபுணரை வெளியிட்டுள்ள குறிப்பில் கூறப்பட்டுள்ளதாவது:

"அந்த மனிதன் சாப்பிட்ட ஒரு அனால்ஜின் மாத்திரையானது அவனுடைய இரத்தத்தில் உள்ள உயிர் அணுக்களை அழித்துவிட்டு, 'Agranulocyosis' என்கிற இரத்தத்திலுள்ள அணுக்களை அழிக்கக் கூடிய விபரீதமான உண்டாக்கிவிட்டது. அந்த மனிதனுக்கு உடலுடனாக புதிய இரத்தம் செலுத்தி, மிகச்சிறந்தமான முன்னேற்றமான கருவிகள் உள்ள மருத்துவமனையில் அந்த மனிதனைச் சேர்த்து, அவனைப் பிழைக்க வைத்தார்கள். அவன் உடலை அந்தவிதமான சிகிச்சையளிக்கப்படாமலிருக்கவில்லையென்றால் இறந்திருப்பான் என்பது உறுதி!" இரத்த நோய்களில் புகழ் பெற்ற இந்திய மருத்துவர்கள் இது போன்று நோயாளிகள் தரப்படும் அதிக அளவில் வருவதாகக் கருதுகிறார்கள் என்றும் அந்த மருத்துவக் குறிப்பு கூறுகிறது.

'அனால்ஜின்' மருந்து பல்வேறு பெயர்களில் வெளிவருகின்றன.

இந்த மருந்துகள் இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை உயிர் அணுக்களை மிக விரைவாகவும், அதிக அளவிலும் அழித்து விடுகின்றன. இதனால் நோய் உடனே பரவுகிறது. நோயாளி எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாதவர்களாகவும் மாறிக்கப்படுகிறான். எதிர்ப்புச் சக்தி முற்றிலும் குறைந்து விடுவதால் நோயாளிக்கு மருத்துவ உதவி கிடைக்குமுன்பே இறக்க நேரிடுகிறது.

அனால்ஜின் சம்பந்தப்பட்ட அளவு, எத்தனை காலம் சாப்பிட்டால் இப்படிப்பட்ட பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பது இன்னும் நிர்ணயிக்கப்படவில்லை. சில சமயம் ஒரு மாத்திரையிலும், சில வருடங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதாலும் இவ்வித பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பது மட்டும் கருதி செய்யப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அனால்ஜின் மருந்தினால் பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. ஆகவே இம்மருந்து சாப்பிட அவசியமேற்படும்போது இதைவிட குறைந்த நிலை விளைவிக்கும் மருந்தை சாப்பிடலாம். அப்படிப்பட்ட மருந்துகளும் இருக்கின்றன. உதாரணத்திற்கு 'பாராசிடமால்'

அனால்ஜின் மருந்துகளினால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள் ஆராய்ச்சிரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டபின் பல மேல்நாடுகள் இந்த வகை மருந்துகள் தயாரிப்பையும், விற்பனையையும் தடை செய்துவிட்டன. ஸ்வீடன், இங்கிலாந்து, ஆஸ்திரேலியா ஆகிய நாடுகளில் [illegible]தும் தடை செய்துவிட்டன. பிரான்ஸ், [illegible]ஸ்ட்ரியா, ஜப்பான், டென்மார்க் ஆகிய நாடுகளில் மருத்துவரின் சீட்டிற்கு மட்டுமே இம்மருந்துகளை விற்கலாம் என்ற சட்டம் போடப்பட்டிருக்கிறது. அமெரிக்காவில் அனால்ஜின் தடை செய்யப்படவோடு, மருத்துவ புத்தகங்களிலிருந்து அந்தப் பெயரையே நீக்கிவிட்டார்கள்.

ஆனால் இந்தியாவில் அனால்ஜின் மருந்து அதிக அளவில் பயன்படுத்துவதோடு நில்லாமல், அரசாங்கமே (டாக்டர் சென் பெர்சிவிரி) பெயர் சொல்லி மருந்துக் கடைகளில் கேட்டு வாங்கியும், மருந்து கடைக்காரர் பெர்சிவிரி பேரிலும் வாங்கிச் சாப்பிடுகிறார்கள். அது நமக்கு நாமே சவக்குழி தோண்டுவதற்குச் சமம். எனவே பின்னோக்கியும், பெர்சிவிரி இல்லாமல் மக்காரணம் கொண்டும் நாமாக இந்த வகை மருந்துகளை வாங்கி உட்கொள்ளக் கூடாது.

— தமிழ்மணி வெங்கடேசன்

மகளுக்காக தந்தையே முடிவெடுக்கிறார்

"எண்ணங்கள்" மூலம் எழுச்சி ஊட்டியவர் டாக்டர் எம். எஸ். உதய மூர்த்தி. சமீபத்தில் கோவை வந்திருந்தார். பேட்டி கண்ட பொழுது:

> பெண்களுக்குத் தனிப் பத்திரிகை, தனி அமைப்புக்கள் தேவைதானா?

ஆம். நிச்சயமாகத் தேவை. பெண்கள் தங்களுக்கு எவ்வளவு உரிமைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும், அவற்றை அடையவும் தனிப் பத்திரிகை, அமைப்புக்கள் வேண்டும். குறைந்தபட்ச அடிப்படை உரிமைகளாவது பெண்கள் பெற இவையே உதவும்.

> அமெரிக்காவில் பெண் விடுதலை பற்றி அடிக்கடி வருவதால் இங்கேயும் அதே மாதிரி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதிலே என்ன விந்தையாம்?

இங்கே பாரதியார் குறிப்பிட்டதைக் கவனிப்பீர்கள். நாம் நம்முடைய பெண்களை இரண்டாம் பட்ச குடிமகள் மாதிரிதான் நடத்துகிறோம். அமெரிக்காவில் விடுதலை கேட்பதற்கும் இங்கே கேட்பதற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. இந்தியாவில் இன்னும் பெண்கள் தொழிலில் முன்னேறவில்லை. இன்னும் பெண்கள் ஏமாற்றப்படுகிறார்கள். சொத்துரிமையாகவும்தானே இருக்கிறார்கள்?

> தொழிலில் சமவாய்ப்பு பெண்களுக்கு இருக்கிறதா? மானேஜ்மெண்ட் துறையில் பெண்கள் பிரகாசிக்க வாய்ப்பு இங்கே? பணக்காரக் குடும்பங்களில், இங்கே (கோவையில்) சில மில் அதிபர்களின் மனைவிகள் மட்டுமே தொழில் துறையில் இருக்க முடிகிறது. ஆனால் ஒரு பெண்ணாவது சார்ந்து இல்லாமல் அவளால் தொழில் துறையில் உயர்ந்த நிலையில் பிரகாசிக்க வாய்ப்புக்கள் குறைவு இங்கே.

> சம உரிமை பற்றி நிறைய பேசுகிறார்கள். இதுபற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

பெண்களுக்குச் சம உரிமை வேண்டும். கண்டிப்பாகத் தேவை. உடல்ரீதியாக ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் வித்தியாசம் இருந்தாலும் பெண்களால் சிலவற்றில் பிரகாசிக்க முடியும்.

பெண்களுக்கு நிறையத் திறமைகள் உண்டு. பெண்களுக்கு உள்ளுணர்வு மூலம், அனுபவத்தின் மூலம் உலகைக் கூடுதல் கவனிக்க அதிகம் நுட்பங்கள் என்று பேசும்திறமையும் இவர்களுக்கு அதிகம். எதையும் விதத்தில் இந்தச் சக்திகளை உபயோகித்தால் முன்னேறலாம்.

இங்கே சமரிமை இல்லை. கதறியும் எங்கே இருக்கிறது? சிலபெண்கள் 'நாங்கள் சுதந்திரமாக இருக்கிறோம். எங்களுக்கு எல்லா துறைகளையும் ஆண்களோடு இணைந்தே வளர்ந்திருக்கிறோம்' என்று மகிழ்ச்சி. எதற்கு விடுதலை? என்கிறார்கள். இவர்கள் எல்லாம் 'இருளும் ஒரு பெருமை' என்கிறவகை. ஆயிரக்கணக்கில் சில அடிமைகளைப் பார்த்து உங்களுக்குச் சுதந்திரம் வேண்டாம் என்று சொல்லுவது சில பேர் இருக்கவேண்டாமலிருக்கிறது பழக்கமாகி விட்டது என்றார்கள். அது போலத்தான் சில அடிமைத்தனத்திற்கும் பழக்கமாகி விட்டதால் சுதந்திரமே வேண்டாம் என்கிறார்கள்.

> நம்முடைய வளர்ப்பு முறையே இயற்கையில் பெண்களின் திறமைகளைக் குறைத்து அடிமைப்படுத்தி விடுகிறது. இல்லையா?

அது முற்றிலும் உண்மை. நம்முடைய வளர்ப்பு முறையே தவறுதான். ஒரு நந்தை தன் மகனைப் பற்றி, தன் மகனின் எதிர்காலம் பற்றி யோசிக்கும் அளவு தன் மகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதில்லை. மகள் மட்டும் ஏதோ அவர் அடைத்த கூண்டிற்குள் இருப்பதாகவும் மகனுக்குச் சிந்திக்கவும் செயலாற்றவும் பூரண உரிமை, சுதந்திரம் கொடுக்கிறார்கள். மகளுக்காகப் பெற்றோர்களே சிந்தித்து முடிவு எடுக்கிறார்கள்.

பேட்டி: **முல்கோதை குருதாஸ்**

பாசம்

உமா நாராயணசுவாமி

புலகாந்து கொண்டிருந்த கனி அடுப்பை விசிறி கொண்டிருந்தாள் ராஜம்.

"யாரோ, வாசலில் இருக்கே!" — சீதா [illegible] சமையலறையிலிருந்தபடியே, மகளிடம் சொல்ல, "யாரு?" என்றபடியே திண்ணைப்படிக்கு வெளியில் வந்து பார்த்தாள் ராஜம்.

"அடியே! காமு... நீயா! என் கண்களையே நம்ப முடியலே! எத்தனை வருஷமாச்சு? உன்னோட பார்த்து. 'என்ன, யாரு வந்திருக்கா' பார்த்தியளா? உங்க [illegible] காமாட்சி! [illegible] காமு!" என்றாள்.

"எப்போவரா [illegible] சொல்லிவிட்டாளே?" என்று கேட்டுக் கொண்டே [illegible] தோளுமாய் காமாட்சி.

"இருக்கட்டும் என் அழுக்கையிலும் [illegible] விரித்திருக்கேன் [illegible] காமு!" என்று [illegible] உதறிவிட்டு விரித்தாள் ராஜம்.

அதில் தன் [illegible] விரித்து, [illegible] கொண்டு [illegible] காமாட்சி.

"எப்போது வந்தே, [illegible] இருக்கிறாள், [illegible] குழந்தைகளெல்லாம் [illegible]! [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]!" — [illegible] ராஜம்.

"அம்மா! [illegible]?" — [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

"[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

நாத்தனார், அவளது குடும்பம், அனைவரும் காரில் ஏற, கார் சிறிய இலேட்டை நோக்கி விரைந்து சென்றது.

காரை நிறுத்தி, குடும்பத்துடன் வருவாள் என்று ஒரு வாரமாய் வாசலையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் ராதா. கண் சிவந்த, தன் முகம் காத்திருக்க அவள் நாத்தனார் வீட்டிற்கு அழைப்பு, விசாரித்து வரச் சொன்னாள்.

காரிலிருந்து வந்ததும், "என்னடி! காரிலிருக்கு, கழுவி வைக்கச் சொல்லு! அவங்கள் வரும் வரையிலே வாசலிலே வந்தால் பொறிக்கறதுக்கு அர்த்தம் இல்லை. வரும் போது கணக்கு சொல்லி வாங்கிட்டு வரச் சொல்லணும்னு நெனச்சேன். மறந்தே போயிட்டேன்."

"இல்லேம்மா... அவங்கள்லாம் இனிக்கு சாயங்காலம் டிரெயினில் வரதுக்கும் போகப் போறாங்களாம்..."

"என்ன சொன்னா?"

"ஆமாம், பெரியம்மாவுக்கு ஸீரியஸ் இல்லையாம். குழந்தைகளுக்கு ஸ்கூல் திறந்துட்டாங்களாம். அதனால், உடனே போகணுமாம். அடுத்த தடவை வர்றதாகச் சொல்லச் சொன்னாங்க."

ராதாவிற்கும் பெரிய ஏமாற்றமாக இருந்தது.

ஆனால், சீதாராமன் இதை எதிர்பார்த்தார்.

"முன்பே தெரிந்திருந்தால், நாளைவரை குழந்தைகளைப் போய் பார்த்து விட்டு வந்திருப்பேன். இப்படி ரயில் கிளம்பக் கொடுக்க ஒரு மாதிரி வேறே சொல்லியிருக்கேன். அவளுக்கு ஒரு ஸர்க்கைத் துணி யாவது வைக்கச் சொல்லுங்கோ! இங்கே யாரு! காரிலிருந்து, நடுக்கூடத்தில் கொண்டு வந்து சேர்க்கணும்! ஒரு இருபது ரூபாய் வாங்கிட்டு வா!" என்றாள்.

"என்னம்மா இது! பாவம் வரும்போதே, எனக்குக் காலேஜ் ஃபீஸ் கட்ட பணமில்லை வாங்கி வா. இப்போ, மறுபடியும் போய் கேக்கறதுக்கு எனக்கு வெட்கமாய் இருக்குமா?"

"அதெல்லாம் ஒன்னுமில்லை. ராஜா! காரு. அங்கே என்ன பிக்கு, பிடுங்கலோ அவளுக்கு. இல்லாட்டா, இங்கே வராம போகமாட்டா. நாளைக்கு என் வழுக்கும் போயாவது அவளைப் பார்க்கணும்..." என்று தானே போய் இருபது ரூபாய் கேட்டு வாங்கி வந்தாள்.

ஏனும் ஒவ்வொரு கம்பார்ட்மெண்டாக, காமாட்சியைத் தேடினான்.

"அதோ! பெரியம்மா!" என்று கத்திக் கொண்டு, ராஜன் வேகமாக அந்த கம்பார்ட்மெண்டை நோக்கி ஓடினான்.

"என்னடா! காமு... இப்படி திடீரென்று வருகிறாய்?"

ஜன்னல் வழியே 'இறங்'னான் காமாட்சி.

அங்கே, தன் தங்கை ராஜனை திகைப்பாய் பார்த்தாள்.

அவள் ஸ்டேஷனுக்கே வந்துவிடுவாள் என்று கொஞ்சமும் எதிர்பார்க்கவில்லை.

"நீ எப்படி ராஜு, இப்படி... அதுக்கப்புறம் ஸ்டேஷனுக்கு வரணும்?"

"ரொம்ப நல்லவிருக்கே. உனக்குத் தான் குழந்தைகளை அழைக்கவிட்டு வர முடியலே. நாலைந்து வந்து பார்க்க வேண்டாமான்னுதான் வந்துட்டேன். வந்தி! என்னைத் தெரிகிறதா? எறெ எங்கே?" — என்று கேட்டுக் கொண்டே பையிலிருந்து

> இட்லி வாங்க ஒரு நாள் புகையிலை வாங்குவதாக இட்லி செய்ய வேண்டும் என்பது இல்லை. காலையில் வாடி அரைத்து மதியம் புளிசாதம் செய்யலாம். எப்படி? காலையில் மாவை அரைத்து பாத்திரத்தில் போட்டு, அதைப் பாதியாக்கி வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து, மீதி அரைத்து தனியாக வேறு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். அப்படி வைத்தால் மாவு நன்கு பொங்கி வரும். பிறகு எடுத்து இட்லி செய்தால் ஜம்மென்று இருக்கும்.
>
> — [illegible]

வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், ரவிக்கைத் துணி இவற்றை காமாட்சியிடம் கொடுத்துவிட்டு, அவளது அவசரமாகப் பெட்டி எடுத்து வந்த கேரியரை எதிரில் வைத்து கொடுத்து விட்டு, "என்ன அத்திம்பேர், சௌக்கியமா?" என்றுகேட்கவும், ரவிச்சந்திரன் சரியாக இருந்தது.

ராஜன் தன் அக்காவின் கையைப் பிடித்து படியேறவிடாமல் கூடவே இறங்கி நடந்தான்.

"ஏன் தங்கைக்குக் கொஞ்சம் கூட இங்கி தமே தெரியாது. உங்கள் அக்கா வாங்கிக் கொடுத்த பட்டுப் புடவையை எங்கே, இந்த ரவிக்கைத் துணி எங்கே, அவர்கள் நலனைப் பற்றி என்னதிலேப்பாங்கள். இவளை ஸ்டேஷனுக்கு வரச் சொல்லி யார் அழுதார்கள்?"

காமு, பங்களாவாக இருந்தது, தன் நாத்தனார் தன் தங்கையின் ஏழ்மை நிலையைப் பார்த்து, எங்கே தன்னையும் குறைந்து மதிப்பிடுவாளோ என்ற பயம். மேலும், அவள் பெண் வசந்தியை அவள் நாத்தனார் மகனுக்கு பிரபுவுக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று வேறு கற்பனை செய்து கொண்டிருந்தாள்.

வந்து சேர்ந்து விட்டன.

காத்திக், 'ஸ்டேட்ஸ்'க்கும் போய் விட்டான். நிலையங்'கள் போலீஸ் 'காவிலாக' வேலை பார்த்து வந்தான். அப்பா சீதாராமன், சிரை வரவும், கொண்டு போட்டு, மாப்பிள்ளையுடன் வட்டத்தில் ஸ்டாலில் ஏறி எல்லாவரும் கூட்டிக் கொண்டு போய்விட்டான்.

காத்திக் கொட்டம் போட்டிருந்தான்.

விந்தாவுக்கு, ஸ்டேட்ஸிலேயே நல்ல வரன் இருப்பதாகவும், அவனுடைய அம்மா, அப்பா எல்லோரும் மெட்ராஸிலிருந்து இருப்பதாகவும், உடனே பேசி நிச்சயம் செய்து விடவேண்டுமென்றும் எழுதியிருந்தான்.

ராஜத்திற்கு ஒன்றும் ஓடவில்லை.

மாப்பிள்ளை வீட்டில் வரவுக்கு மீறி அதிகம் இல்லாததால், உடனே பேசி வெற்றிலை, பாக்கு, மாற்ற வேண்டும் என்று சொல்லிவிட்டதால், யாரையும் அதிகம் கூப்பிட முடியாமல் உடனே நிச்சய தாம்பூலம் நடந்தது.

சின்ன வயதிலே தன்னை மிகவும் கஷ்டப்பட்டு அம்மா வளர்த்தது மனத்தில் கொண்டு தலைகளாக வாங்கி வந்து அம்மாவின் கழுத்தில் அணிவிக்கிறான் காத்திக்.

ஒரே ஜனிப்பாக்கத் துவைத்து, துவைத்துப் போட்டுக் கொண்டு பழுத்த விந்தாவிற்கு விதவிதமான புடவைகள், உலாவிற்கு நிறைய துணிமணிகள் என்று வாங்கி குவித்தான்.

[illegible] ரவிக்கையே பெரிய சந்தோஷம் பார்த்து அம்மாவுக்கு கொடுத்து, மற்ற வேலைகளையும் அவளே கவனித்து வந்தாள்.

காத்திக், சங்கர் இருவருமே அம்மாவை தூங்கவைக்கக் கூடாதென்று விடாமல் பார்த்துக் கொண்டனர்.

காமாட்சி, தன் கணவர் குழந்தைகளுடன் தேரைத் தன் தங்கை ராஜத்தின் வீடு வந்து இருந்தாள்.

"அடி! காமுவா? வா! வா!"

"என்னடா ராஜு! ஒரு வேட்டி போடக் கூடாதா? முன்னாடியே வந்து உனக்கு ஒத்தாசையாக இருந்திருப்பேனே! அதிருக்கட்டும், புடவை வேண்டாமா எங்கே காணோம்?" என்று விந்தாவின் கவனத்தில் செல்லாமல் கேட்டு, தான் வாங்கி வந்த புடவைக் கொத்தாக எடுத்து அவள் தலையில் வைத்தாள். ராஜத்தின் தலையிலும் வைத்து விட்டாள்.

"என்னடா காத்திக்! எங்கே போயிட்டு

People around the world are using stainless steel pressure cookers,

... because a stainless steel pressure cooker

- has the vigour and strength which no other material has.
- is longer lasting and easy to maintain.
- cooks faster and saves upto 30% fuel
- can withstand very high pressure and thus is totally safe

Stainless Steel is the most hygienic metal used for kitchen ware.

In India, Butterfly offers a careful blend of international and traditional Indian designs to suit the need of every Indian housewife. And has the backing of 40 years expertise in the manufacture of quality stainless steel kitchenware.

Butterfly

STAINLESS STEEL PRESSURE COOKER

Go for the International treat Go for Butterfly....

Available in 3, 5, 6, 7.5, 10 & 12 ltr capacity.

Save on the cost of Lid
Buy Pressure Cooker and Pan together

MANUFACTURED BY
GANGADHARAM ENTERPRISES
147, Karapakkam Village, Old Mahabalipuram Road, Madras-600 096. Ph: 552567, 555137, 412091.

[illegible]
[illegible]
[illegible]

வரே? ராஜம் முதலில் அவனுக்குக் காப்பி கொடு. வாடா! சங்கர். இப்படி இளைச்சு, துரும்பாப் போயிட்டியே. பாவம்... உனக்குத் தான் அவ்வளவு ஜாஸ்தி. அடியே! ராஜம். உன் வீட்டுக்காரருக்கு கால் எப்படி இருக்கு? அங்குநான் இனமும் கவலைப்பட்டுக்கிட்டே இருப்பேன்.'' என்றபடியே தன் பக்கமாக வந்த உருவைப் பார்த்ததும் ''அடி! உருவ கண்ணு! வாடி! பெரியம்மாகிட்டே...'' என்று அவளை இழுத்து அணைத்துக் கொண்டாள்.

ஃபோன் ஒலித்தது.

காமாட்சி ஃபோனை எடுத்தாள்.

அவள் நாத்தனார் பேசினாள்.

''என்னடா! நான் அங்கே வரணுமா? இல்லேன்னா. நான் என் தங்கையுடன் தேராக கல்யாண மண்டபத்துக்குப் போயிடுவேன். அங்கே பார்த்துக்கலாம்'' — போனை வைத்து விட்டாள்.

''யார் பேசினது?'' — என்று கேட்டுக் கொண்டே, காப்பியை ஆற்றிக் காமாட்சி யிடம் கொடுத்தாள் ராஜம்.

''வேறே யார், என் சீடுசிடு நாத்தனார் தான். நான் அங்கே வரணுமாம். ரொம்ப வருஷம் கழிச்சு உன்னைப் பார்க்கறேன். நீயும், நானும் ஒன்றாகவே சாப்பிடுவோம். ஒன்றாகவே தூங்குவோம். இப்போ, உன்னை விட்டு நான் அங்கே போனால், என் மனசு கேட்குமா? நீயே சொல்லு'' என்று கேட்டுவிட்டு ''நீ காப்பி குடித்யியா?'' என்றாள்.

சீதாராமன் வந்த சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டான்.

''அம்மா! நான் அத்தை வீட்டுக்குப் போயிட்டு வரட்டுமா?'' என்றாள் வசந்தி.

''இதோ பாரு. வசந்தி! இப்போ கார்த்திக் அண்ணா வந்ததும் அவனோட காரிலே நம்மமெல்லாம் கல்யாண மண்டபத்துக்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போவான். இப்போ, அத்தை வீட்டுலே உனக்கென்ன காரியம்? வித்யாவும், நீயும் ஒத்த வயசு. அவளுக்குத் துணையா, அவளோட பேசிக் கிட்டு இரு! போ!'' — என்று மகளை விரட்டி னாள் காமாட்சி.

வித்யாவுக்கும் பெரியம்மாவின் பேச்சு ஆச்சரியமாக இருந்தது.

கல்யாணம் ஜாம், ஜாமென்று நடந்து கொண்டிருந்தது. ஒரு பக்கம் 'வீடியோ' எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். இன்னொரு பக்கம் பெரிய நாதஸ்வர வித்வானின் கச்சேரி தேனாகக் காதில் விழுந்தது.

காமாட்சி, தன் மாமியார், மச்சினர், ஓர்ப்படி, கொழுந்தன் என்று ஒவ்வொரு வரையும் அழைத்து வந்து, தன் தங்கை ராஜத்தை அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைத்தாள்.

''ராஜம், திருப்பி! பூ, சரியாக இல்லே'' என்று சரி செய்துவிட்டாள்.

ஜாமாலை வாங்கி வந்து மணப்பெண் வித்யாவிடம் கொடுத்தாள்.

''சங்கர்! எங்கே போயிட்டே? பெரியப்பா உன்னை ரொம்ப நேரமாகத் தேடினார்!'' என்று அவனைத் தன் கணவரிடம் அழைத்துச் சென்றாள்.

திருமணம் முடிந்து ஒவ்வொருவராகக் கிளம்பினார்கள். காமாட்சி ராஜத்தைக் கட்டிக் கொண்டு அழுதாள். ''ராஜம்! உன்னை விட்டு, பிரியவே எனக்கு மனசே வில்லே. இவ்வளவு சீக்கிரம் உங்களெல்லாம் விட்டுட்டு ஊருக்கும் போறேன்னு இருக்கு! எல்லோரும் ஊருக்குக் கண்டிப்பாக வாருங்கள்'' என்றாள் கண்கலங்க.

''அடுத்தாற்போல, வசந்தி கல்யாணம் தானே! கண்டிப்பாக வருவோம்'' என்றாள் ராஜம் வெகுளியாக.

இதோ! பாரு ராஜம், வசந்திக்கு நல்ல ஜாதகமாக நீயே பார். என்னை இருந்தாலும் என்னைவிட உனக்கு அனுபவம் ஜாஸ்தி! அடிக்கடி வந்து போங்க. அப்போதான், குழந்தைகளுக்கும் 'பாசம்' ன என்னன்னு புரியும்'' — என்றாள் புடைவையால் கண்களைத் துடைத்தபடியே.

சீதாராமனுக்கும் நிறையவே புரிந்தது —

'பாசம்' என்பது எப்படி வருகிறது? என்று!

[redacted]

[redacted]

[redacted]

தபால் மூலம் சித்திரக்கலை !

படம் வரைய,
வர்ணம் தீட்ட வேண்டுமா?

வருடங்களாகவும் மேலாக, தங்கள் தரமிகைகளும், திறமைகளும் பெயர் பெற்ற

சந்தனுவின் சித்திர வித்யாலயத்தின் மூலம்

தமிழ், ஆங்கிலம், மலையாளம், தெலுங்கு, ஹிந்தி ஆகிய 5 மொழிகளில் வீட்டிலிருந்தபடியே தங்களின் சித்திர ஈடுபாட்டை முன்னேற்றிக் கொள்ளலாம்.

சந்தனுவின் சித்திர வித்யாலயம்
C/o. சித்திரக் குளம் (G), 179 சிங்கண்ண தெரு,
சிந்தாதிரிபேட்டை, சென்னை-600 002.
போன் : 564188

பேனினால் தலைமுடி உதிரும்

சதுரமைப் கார்ரும் கொண்ட தைலத்தை உபயோகித்து சீவுதலும், பேனையும் அறவே ஒழியுங்கள். தலை முடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கென்ஸ்

'சிறந்த பேன் மருந்து'

சதுரமைப் கொண்டு
பொலபொலவென்று வந்தது.

பாம் ப்ராடக்ட்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்
கோயம்பு 613 007
தமிழ்நாடு

பாரதத்தின் முதல் பெண் மருத்துவர்

சரியாக 122 வருடங்களுக்கு முன் 31.3.1865 பூஜுலில் வளமிக்க ஜோஷி குடும்பத்தில் பிறந்தார் யமுனா. இவர் ஐந்தாவது வயதில், பெண்கள் முன்னேற்றத்தில் ஆர்வமுள்ளவரும், தபால் இலாகாவில் வொர்க்காக இருந்தவரும், மனைவியை இழந்தவருமான திரு. கோபால் விநாயக் ஜோஷி என்பவரிடம் முறைப்படி வடமொழி கற்க ஆரம்பித்தார். இவர்கள் விவாகப் பிணைப்பு திருமணத்தில் முடிந்தது. 1874 ஆம் வருடம் ஒன்பது வயது யமுனாவிற்கும் ஜி. வி. ஜோஷிக்கும் திருமணம் நடந்தது. வழக்கப்படி திருமணத்திற்குப் பின் யமுனாபாய் ஆனந்தி பாய் ஆனார்.

திருமணமான நான்காவது வருடம் ஆனந்தி பாய் ஒரு குழந்தைக்குத் தாயானார். பிறந்து ஒரு வாரம் கூட இல்லாமல் குழந்தை இறந்து விட்டது. பனிரண்டாத ஆனந்தி பாய் தகுந்த மருத்துவ உதவி இருந்திருந்தால் தன் குழந்தையைக் காப்பாற்றி இருக்கலாமே என வருந்தினார். தானே டாக்டருக்குப் படித்து நாட்டுக்கும், தன்னைப்போன்ற பெண்களுக்கும் சேவை செய்யத் தீர்மானித்து அமெரிக்காவில் பிரெஸ்பிடேரியன் பெண்கள் மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்க முடிவெடுத்தார். அந்தக் காலக் கட்டத்தில் இது சாதாரண விஷயமா?

பள்ளி, கல்லூரிப் படிப்பு என்பது பெண்கள் கனவு கூட காண முடியாத அந்தக் காலத்தில் சமூகத்தினரின் எதிர்ப்பு, பணம் பற்றாக்குறை போன்ற பல இன்னல்களை கடந்து 7.4.1883 இல் கல்கத்தாவில் கப்பலேறி அமெரிக்காவை அடைந்தாம்.டி. முடித்து வெற்றியுடன் தாய் நாடு திரும்ப ஆயத்தமானார். நாடு திரும்பும் முன்பே கொல்ஹாபூர், மஹாராஜா, "கொல்ஹாபூர்" "ஆல்பர்ட் எட்வர்டு" மருத்துவமனையில் பெண்கள் பிரிவு தலைமை மருத்துவர் பதவிக்கான வேலை நியமன உத்தரவை அனுப்பி வைத்தார்.

நியூயார்க்கிலிருந்து கப்பலில் கொலம்பிய ஆனந்தி பாய் ஒரு மாதம் கழித்து பம்பாயை அடைந்தார். எதிர்பாராத அந்தவேளையில் கோவாக்கமான வரவேற்பளித்தனர். ஆனால் பயணத்தின் போதே உடல் நலம் குன்றிய இவர் கடுமையான "நியோனியா" ஜுரம் கண்டு தனது இருபத்தொன்பதாவது வயதில் தனது லட்சியத்தின் மறுபாதி நிறைவேறுமுன்னே இறந்து விட்டார். அப்பொழுது தாயாகவும், தாரமாகவும், பணிவிடை செய்தவர் கணவர் கோபால் ஜோஷிதான்.

வரதட்சிணைக்காக மனைவியை மண்ணெண்ணெய் ஊற்றிக் கொளுத்தும் [redacted] தான்தோன்றி கணவர்களுக்கிடையே இவர் எப்பேர்ப்பட்டவர் என நினைத்து மனம் சிலிர்க்கிறது. சரியாக 100 வருடங்களுக்கு முன்பு, ஆச்சரியம். அன்புக் கணவரான, மனைவியின் முன்னேற்றத்திலும், லட்சியத்திலும் அக்கறை கொண்டவராக, பாரதத்தின் முதல் மருத்துவரை உருவாக்கிய பேற்றை பெற்றவருமாக விளங்கினார் திரு. கோபால் விநாயக் ஜோஷி!

— ராமலட்சுமி

கண்ணா - சில விளக்கங்கள்

—Dr. கோபால்சாமி

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

கே: காடராக்ட் அறுவை சிகிச்சை சிலருக்கும் பலனளிக்காமல் போவது ஏன்?

ப: காடராக்ட் ஆபரேஷன் செய்வதற்கு அதிக பட்சம் பதினைந்து நிமிடங்களே ஆகும். ஆனாலும் ஆபரேஷனுக்கு முன்னும், பின்னும் நோயாளி பல பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், இருமல், ஆஸ்துமா, இருதய நோய், மலச்சிக்கல், பல் நோய், மருந்துக்கு ஒவ்வாமை போன்றவற்றில் எந்தக் குறைபாடு இருப்பினும் நோயாளி கண் மருத்துவரிடம் முன்னதாகவே கூறித் தக்க சிகிச்சை பெற வேண்டும். ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு சில நாட்கள் வரையில் இருமுதல், தும்முதல், வாந்தி எடுத்தல் கூடாது. தலையில் தண்ணீர் ஊற்றிக்கொள்வது, கனமான பொருட்களைத் தூக்குவது, தலையை அழுந்த வாரி சிடுக்கு எடுப்பது, குனிவது, போன்ற செயல்கள் கண்களுக்கு அதிர்ச்சியைத் தரும்.

கண் மருத்துவர் தரும் மருந்தை கண்களில் தவறாமல் போடுவதோடு வெளிச்சத்தை அதிகம் பார்க்காமல் கண்ணுக்குத் திரை போட வேண்டும். மேற்கண்ட பரிசோதனைகளைச் சரிவரக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் பார்வை சரியாகத் தெரியாது. தக்க கண்ணாடியை அணிய வேண்டியதும், அவசியமாகும். ஒரு மாதம் வரை வாரம் ஒரு முறையாவது கண் மருத்துவரிடம் சென்று கண்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கே: ரெட்டினா விலகுமா? இதற்கு என்ன சிகிச்சை?

ப: அடி படுவதாலோ, திரை பலவீனமாக இருப்பதாலோ ரெட்டினா அது இருக்க வேண்டிய இடத்தை விட்டுச் சற்று அகன்று விடலாம். இதனால் நோய் பார்வை மட்டும் இருக்கும். பக்கப் பார்வை இருக்காது. உடனடியாகச் சிகிச்சை அளித்தால் மட்டுமே பலன் இருக்கும். அறுவை சிகிச்சை மூலமும், லேசர் ஒளிக்கதிர் மூலமும் ரெட்டினாவை அதனுடைய பழைய இடத்தில் பொருத்த லாம்.

கே: மாலைக்கண் வியாதி பரம்பரை வியாதியா? இதற்குச் சிகிச்சை கண்டீர்?

ப: மாலைக்கண் நோய் பரம்பரை நோய் தான். விழித்திரையில் உள்ள பார்வை செல்களின் எண்ணிக்கை குறைவதாலோ, அல்லது செல்கள் சிறிது சிறிதாகப் பழுதடைவதாலோ முதலில் பார்வை மங்கும். குறைந்த ஒளியில் கண் தெரியாது. நாளடைவில் பார்வை மங்கிக் கொண்டே வந்து முழுப்பார்வையும் போய்விடும். இந்நோய் இளம் வயதிலேயே வரும். இதற்குத் தக்க சிகிச்சை ஏதும் இல்லை என்றே கூறலாம்.

கே: தலைவலி வருவதால் கண்கள் பாதிக்கப்படுமா?

ப: கண், மூக்கு, வாய் ஆகியவை மூளையின் அருகில் இருப்பதால் இவ்வுறுப்புக்களுள்

ஏதேனும் ஒன்றுக்குத் கேடு தோந்தாலும் தங்கிவே வலி தோன்றும். அவற்றுள் கண்மிகு நுட்பமான சிறப்பு. கண்ணில் தோன்றும் தோன்றிறுதும், பார்வை நரம்புகளுக்கும், கண் தசைகளுக்கும் சேர்வு ஏற்படுவதும் தலைவலி ஏற்படும். தொடர்ந்து தலைவலி வந்தால் கண் மருத்துவரை நாடித் தக்க சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

கே: மாறுகண் பார்வை உடையவர்களின் குறையைச் சரி செய்ய இயலுமா?

ப: முடியும். மாறுகண் பெருக்கு எப்போதாவது ஏற்படும். அதனால் குறையைத் தோன்றும். இத்தகைய குறையை அறிவியல் உள்ள மனிதி மூலம் சரி செய்து விடலாம். பெருக்கு ஒரு விழி மட்டும் இயல்பாக இயங்கும். மற்றது இயங்காது. இவர்கள் பார்வை எப்போதுமே மாறுகண் பார்வையாக இருக்கும். இக்குறையை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரியாக்க வேண்டும். கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் சரியாக இயங்காத விழி நாளடைவில் பார்வையை இழந்து விடும்.

கே: தன்முகப் பார்வை உள்ளவர்களுக்குத் திடீரென்று இரு கண் பார்வையும் போகக் காரணமென்ன?

ப: திடீரென்று கண்ணுக்குள் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுவதாலும், செட்டிகை விழுவதாலும் பார்வை போய்விடும். இதற்கு உடனடி சிகிச்சை கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். மற்றொருவரு அடிப்படையில் கூட பார்வை இழப்பதாக உணர்வார்கள். ஆனால் அப்போது பார்வை கழுப்புக்கள் பழுதடைவதில்லை. மனநிலைதான் காரணம்.

கே: மது, சிகரெட் போன்றப் பொருட்களால் கண் பார்வை பாதிக்கப்படுமா?

ப: நிச்சயமாகப் பாதிக்கப்படும். இப்பொருட்களில் உள்ள நிகோடின் என்னும் நச்சுப் பொருளால் பார்வை நரம்புகள், மூளையின் பார்வை உணர்வுப் பகுதி ஆகியவை பாதிக்கப்படலாம். இதனால் கண்களில் எரிச்சல் விழுதல் என்னும் தன்மையை மூளையால் சரியாக உணர முடியாமல் போய்விடும். அப்போது பொருட்கள் இரண்டிரண்டாகத் தெரியும். சிகிச்சை பெற வேண்டியது அவசியம்.

கே: பெருக்குக் கண்களில் எப்போதும் நீர் வடிவது ஏன்?

ப: விழிக்கண் எப்போதும் ஈரமாக வைக்கக் கண்ணீர் சுரந்து கொண்டே இருக்கும். இது வெளியேறும் துவாரம் அடைபடும்போது நீர் வடிந்து கொண்டே இருக்கும். பெருக்கு இது வற்றிப் போய் விடுவதும் உண்டு. அப்போது சில மருந்துகளைப் பயன்படுத்திச் செயற்கை முறையில் விழிக்கண் ஈரமாக வைக்க வேண்டும்.

கே: திறக்குருட்டுத்தன்மை அல்லது கண் பிசிறல் என்றால் என்ன?

ப: விழித் திரையில் திறக்கண் உணர்வதற்காக 'கோல்' என்றும் செல்கள் உள்ளன. இவை எண்ணிக்கையில் குறையும் போது திறக்குருட்டுத்தன்மை ஏற்படும். இக்குறை உள்ளவர்களால் கட்டாக அமைந்த வண்ணங்களை இனம் பிரிக்க முடியாது. இது பரம்பரை நோய். சிகிச்சை அவ்வளவாகப் பயனளிக்காது.

கே: நீர் அழுத்த நோய் அல்லது கிளாகோமா என்றால் என்ன? அதை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம்?

ப: இந்நோய் விழிக்கோளத்திற்குள் நீர் தங்கி விடுவதால் அழுத்தம் அதிகமாவதால் வருகிறது. காடரேக்டைப் போலவே ஆரம்பத்தில் பார்வை மங்கும். ஆனால் கண்ணில் வலி ஏற்படும். இரவில் விளக்கைச் சுற்றி வலி ஏற்படும். இரவில் விளக்கைச் சுற்றிப் பல வளையங்கள் தோன்றும். இவற்றிற்குக் காரணம் நரம்புகள் வலுவிழந்து போவதே. அறிகுறிகளைக் கண்ட உடனேயே சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆரம்ப நிலைக்கு மாத்திரைகள் போதும். இதில் பலனில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். காலம் தாழ்த்தினால் சிகிச்சை பலனளிக்காது. பார்வையும் போய்விடும்.

கே: கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை என்பவை யாவை? பார்வை குறைவதற்கு வழி உண்டா?

ப: கிட்டப் பார்வை என்பது லைட்டோ பியா என்று வழங்கப்படுகிறது. இக்குறை உடையவர்கள் தங்களுக்கு தூரப் பார்வை இல்லை என்று கருதுவார்கள். அதாவது தொலைவிலுள்ள பொருள்கள் தெளிவாகத் தெரியாது. ஆனால் அருகில் உள்ள பொருட்கள் தெரியும். சிறு வயதில் சரியான முறைகளைப் பயன்படுத்தாமல், வைட்டமின் குறைபாட்டாலும் ஏற்படும். இதன் பலனாக மைனஸ் என்கிறோம் தக்க வெயில் பொருத்தப்பட்ட கண்ணாடியை அணிவதால் பலன் பெறலாம். அதிகக்கவனம்

வெளுத்தும் போன பழைய வைக்கோல் கூடைகள், சிறிது பெரிய வகை (ஆங்கில உபயோகிப்பது) நாள்வைத்தால் சமையல் அறையிலும், விளையாடுமிடத்திலும் சிறு வயதில் வைத்துக் கொள்ளவும், படத்தில் இருப்பது போல் ஒரு சிறிய நாடகவையும் வரையும் போல் வைத்துக் கொள்ளவும். (ஆடையில் மாட்டுவதற்கு). செட்டில், சமையல் போன்ற வகைப் பாத்திரங்களை அடுப்பிலிருந்து இறக்கு வதற்குக் கையிலாகப் பயன்படுத்த வைக்க.

— ராஜலட்சுமி.

பாதுகாக்கலாம். எப்போதும் கண்ணாடியை அணிய வேண்டும். தூரப் பார்வை அல்லது மிரெஸ்மியோபியா என்னும் குறை உடையவர்களுக்குக் கிட்டத்திலுள்ள பொருட்கள் தெரியாது. ஆனால் தொலைவிலுள்ள பொருட்கள் தெரியும். இவர்களின் கண்கள் தொலைவிலுள்ள பொருட்களைப் பார்த்து விட்டு அருகிலுள்ள பொருட்களைப் பார்க்கும் போது அதற்கு ஏற்ப கருங்குவிவு இல்லை. 40 வயதுக்கு மேல் வரும் இக் குறையை வெள்ளெழுத்து அல்லது சாளேல் வரம் என்றும் வழங்குகிறோம். தகுந்த கண்ணாடியை அணிந்து படிக்க வேண்டும்.

கே: கண்ணாடி அணிபவர்கள் அது தமக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதை எவ்வாறு உணரலாம்?

ப: சரியான பவர் உள்ள லென்ஸ் பொருத்தப்படாத கண்ணாடியை அணிந்தால் பார்வை தெளிவில்லாமல் இருப்பதோடு தலைவலியும் கண்டாகும்.

கே: காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிவது நல்லதா?

ப: தடகள, நீச்சலாடுபவர், விளையாட்டு வீரர் ஆகியோர் காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணியலாம். சிறுவர்கள் தாங்கள் சரியாகப் பாதுகாக்க மாட்டார்கள். எனவே, சிறுவர்களுக்குக் கண்ணாடியே அணிவிக்க வேண்டும். பெரியவர்கள் அணியலாம். ஆனால் இரவில் அதற்கென உள்ள திரவத்தில் போட்டு எடுக்க வேண்டும். கண்வலி, கண்கூசுவது உள்ள போது காண்டாக்ட் லென்ஸை அணியக்கூடாது. காரணம் கிருமிகள் லென்ஸில் ஒட்டிக் கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் கண்களைக் தாக்கும் என்பதே.

புதிதாக காண்டாக்ட் லென்ஸை அணிபவர்கள் தொடர்ந்து கண் உறுத்தல் இருப்பதாக உணர்ந்தால் கடின வகை (hard type) யிலிருந்து மென்மையானதுக்கு (soft type) மாற்ற வேண்டும். அப்படியும் உறுத்தல் தொடர்ந்தால் காண்டாக்ட் லென்ஸைத் தவிர்த்து விட்டுக் கண்ணாடி அணிய வேண்டும்.

கே: மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் நிறம் கண்ணாடி (கூலிங் கிளாஸ்) அணியலாமா?

ப: கூடாது. கண்ணாடி தரமானதாக இல்லாமல் இருக்கலாம். அல்லது கண்ணாடியில் அலைகள் (Waves) இருக்கலாம். இதனால் கண் பாதிக்கப்படலாம். ஏற்கெனவே கண்ணாடி அணிந்திருப்பவர்கள் அதே பவரில் நிறம் கண்ணாடி அணியலாம்.

கே: குழந்தைகள் எத்தனை உணவு வகைகளை உண்டால் ஆரோக்கியமான கண் பார்வையைப் பெறலாம்?

ப: பப்பாளி, மாம்பழம், முருங்கைக் கீரை, அகத்திக் கீரை, பசலைக் கீரை, பால், ஏடு, காரட், முட்டை, மீன் எண்ணெய் போன்ற உணவு வகைகளில் ஏ வைட்டமின் உள்ளது. இவ்வுணவு வகைகளை தினமும் சாப்பிட்டால் பார்வை தெளிவாக இருக்கும். சில சமயம் எல்லாச் சத்துக்களும் உணவில் இருந்தால் கூடப் பார்வைக் குறை ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் வயிற்றில் பூச்சி இருப்பதே. எனவே பரிசோதனை செய்து, பூச்சியை முதலில் ஒழிக்க வேண்டும்.

பேட்டி: லக்ஷ்மிசங்கர்

நிறம் மாறும் ரோஜா

இதன் பெயர்தான் ரோஜாவே தவிர இச்செடி ரோஜா வகைகளைச் சார்ந்தது அல்ல. செப்பருத்திச் செடி வகையைச் சார்ந்தது. இதன் தாவரவியல் பெயர் ஹைபிஸ்கஸ் முயுட்டாபிலிஸ்.

ஒன்று முதல் இரண்டு மீட்டர் உயரம் வரை வளரக் கூடிய இப்புதர்ச் செடியின் பூக்கள் அதிகாலை மலரும் பொழுது தூய வெள்ளை நிறத்துடனும், மதியம் வெள்ளை கலந்த ரோஸ் நிறத்துடனும் மாலையில் ஆழ்ந்த ரோஸ் நிறத்துடனும் காணப்படும். இவ்வாறு நிறம் மாறுவதால், இது 'நிறம் மாறும் ரோஜா' என்ற பெயர் கொண்டுள்ளது. அதிக உயரம் வளரக் கூடிய இச்செடியினை ஏப்ரல் மாதத்தில் கவாத்து (Pruning) செய்தல், அதாவது தரையிலிருந்து 75 செண்டிமீட்டர் உயரத்திற்கு வெட்டி விடுவதன் மூலம் அதிகப்பூக்கள் தோன்றும். 'ஹிப்பிஸ்கஸ்' என்ற விதைவிலா இனப்பெருக்கத்தின் மூலம் இச்செடி உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.

தமிழகத்தின் தற்போதைய நிலையில் நமக்கு இச்செடி வளர்வதால் அதனால் வரும் இச்செடியினை வளர்த்து பயன் பெறலாமே!

— எஸ். ராதாகிருஷ்ணன்.

அன்றைய, அறிவு [illegible] போர்ன்விடா [illegible] மாவு மற்றும் அவை சேர்க்கப்பட்ட கலவைகள் கொண்டது. போர்ன்விடா குழந்தைகள் விரும்பும் அந்த தனித் சுவையை பாலின் குணத்துடன் அளிக்கிறது.

நிறைய போர்ன்விடா அளிக்கப்படும் குழந்தைகள் மேலும் விரும்பப்படும் [illegible] கொண்டிருக்கிறார்கள். அது அவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் சுறுசுறுப்பையும் அளிக்கிறது. அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கு எல்லா வகையிலும் நல்ல அளிக்கிறது.

அதன் தனித் சுவையுடன் இணைந்திட இன்றைய வளர்ச்சி.

கேட்பரீஸ்
போர்ன்விடா

CBM/0007 TAM

இப்போது சந்தனமும் மஞ்சளும் உங்கள் அழகைப் பராமரிக்கட்டும்... நாள்தோறும்!

ஸந்தூர்

சந்தனம்-மஞ்சள் சோப்.

மிருதுவான சருமம் நீங்க
சருமம் அழகையும்
தூய்மையையும் அளிக்கும் மஞ்சள்.
இயற்கையான அழகு சாதனங்களை
கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட
மிருதுவான ஒரு புதிய சோப்...
அதுவே ஸந்தூர்.
அந்தக்கால அழகு ரகசியம் இந்தக்
கால பெண்மணிக்கு.

உங்கள் இயற்கையான அழகை பராமரியுங்கள்.

பல்பானாக் வாழ

"இங்க தாத்தா சாகறத்தே வயசு என்ன தெரியுமா? தொண்ணூத்து எட்டுடி. அந்த வயசுலேகூட, தட்டு தெறை கைமுறுக்கும் சீடையும் கொண்டாம்பார். கிழிஞ்ச வேட்டியைத் தானேதான் தைச்சுப்பார். ஊசி கீழே விழுந்தால் கூட, தலைநிமிர்ந்து பார்ப்பார். காது அவ்வளவு துல்லியமாக கேக்கும். தீயென்னடான்னு. வேர்க்கடலை உருண்டை சாப்பிடக் கூடப் பயப்படறே" என்று என் பாட்டி தாத்தாவின் பிரதாபத்தை அடிக்கடி அளப்பார்.

ஆறுல் இன்றைய நிலை என்ன? பிள்ளைப் பருவத்தைத் தாண்டுவதற்கு முன்னாலேயே, மூக்குக் கண்ணாடி, 'ஹியரிங் எய்டு' போய்ப் பல்லோடுதான் சிறுவர் சிறுமியர்கள் உலா வருகின்றனர். இது எதனால்? இதற்கு யார் பொறுப்பு? எங்கே தவறு? பரிகாரம் என்ன? போன்ற கேள்விகள் தலையெடுக்கையிலேயே, உணவுத் துறை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் விழித்துக் கொண்டனர். விலை? முடிவில்லா ஆராய்ச்சிகள், அறுமானங்கள், கண்டுபிடிப்புகள், பரிகாரங்கள் என ஏகப்பட்ட அறிக்கைகள். அவற்றில் ஒன்றுதான் மேல்நாட்டுச் 'சத்துணவின் விந்தை' எனப் பாராட்டப் பட்ட டாக்டர் 'கெல்லாக்'கின் கட்டுரை.

உணவிலேயே மிகவும் சத்துள்ள உணவுப் பொருட்கள் கொட்டைகள்தான். கலந்த ஒடு கொண்ட வாதுமையும், தேங்காயும் மற்றும் முந்திரி, வேர்க்கடலை, பிஸ்தா, வால்நட், பீ ச ா ன் ற ன வ களில் புரோட்டீனும், கொழுப்பும், தாது உப்புக்களும், இரும்பும், சில வைட்டமின் சுரும் அபரிமிதமாக இருப்பதால், இவை உடல் வளர்ச்சியை 'ஓஹோ' என்று செழிக்க வைக்கிறது. நோய்தான் ஆரோக்கிய, ஒரே மாதம் கொட்டை உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் போதும். அடையாளம் தெரியாமல் ஆரோக்கியமாகவாக உருமாற்றம் அடைந்து விடுவார்கள். கொட்டைகளில் (100 கிராம்) என்னென்ன பொருட்கள், எந்தெந்த விதத்தில் அமைந்துள்ளன என்பதைக் கீழ்க்கண்ட அட்டவணைகள் நன்கு விளக்கும்.

கொட்டை வகைகள்	தண்ணீர் கிராம்	புரோட்டீன் கிராம்	கார்போஹைட்ரேட் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	தாது உப்புக்கள் கிராம்
வாதுமை (பாதாம்)	4.2	20.5	10.5	58.8	3.9
முந்திரி	3.9	21.2	22.3	46.9	4.4
தேங்காய் (கொப்பரை)	4.4	5.8	[illegible]	42.3	1.6
தேங்காய் (புதியது)	46.3	4.5	5.6	41.8	1.8
வேர்க்கடலை	3.0	25.3	26.1	49.1	2.4
பிஸ்டா	3.4	19.8	14.2	53.6	2.8
வால்நட்	4.5	13.8	11.5	64.5	1.8

கொட்டை வகைகள்	வைட்டமின் 'ஏ' மி. கிராம்	வைட்டமின் 'பி' மி. கிராம்	நியாசின் மி. கிராம்	கால்சியம் மி. கிராம்	பாஸ்பரஸ் மி. கிராம்	இரும்பு மி. கிராம்
வாதுமை	0.24	0.57	4.4	230	480	4.3
முந்திரி	0.43	0.12	1.2	80	450	6.0
தேங்காய் (கொப்பரை)	0.08	0.01	3.0	40	310	2.7
தேங்காய் (புதியது)	0.08	0.10	0.8	10	340	2.7
வேர்க்கடலை	0.05	0.13	13.9	10	350	2.8
பிஸ்டா	0.87	0.28	3.3	140	430	7.7
வால்நட்	0.45	0.40	1.0	100	380	4.8

மேற்கண்டவைகளைத் தவிர பொட்டாசியம் (நோய்களை ஆற்றும் திறன்) சோடியம் (இளமை பாதுகாப்பிற்கு) சல்பர் (உடல் தூய்மை) போன்ற தாது உப்புக்களும் இயற்றில் அடங்கி இருக்கின்றன.

பொதுவாக, கொய்யாக்கள் இரணிக்க வல்லன. தேனை, எல்லா நோயாளிகளுக்கும், பலதரப்பட்டவர்களுக்கும் கொய்யாக்களை நன்கு கழுவி, அரைத்து, பாலுடன் கலந்து கொடுப்பது நல்ல பயனை அளிக்கும். குறிப்பாக பாதாம் பருப்பும், பிஸ்தா பருப்பும் அரைக்கப்பட்டு, பாலில் கலந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும். கேக் தயாரிக்கும் போதும், கொய்யா சுளைத் தூள் செய்து, கேக்குகளில் சேர்க்கப்பட வேண்டுமே தவிர, முழுதாகவோ உபயோகிப்பதோ சரியல்ல இருப்பது சரியாகும்.

வாதுமை

'கொய்யா கனியில் பல்லாண்டு' என்ற சிறப்பும் பெயர் வாதுமைக்குண்டு. உப்புக் கட்டி விருப்பவோர், முதல் நாளைக்கு ஒன்று, அடுத்த நாளைக்கு இரண்டு, மூன்றும் நிலத்திற்கு மூன்று என்ற விகிதியில் 30 நாட்கள் வரை உண்டு பின் அதே விகிதியில் குறைத்துக் கொண்டு வர வேண்டும். முன் சொன்ன முறையை 'பேண்ட்' செய்து, பின் பாலில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கும் நல்ல பலத்தை அளித்து, எலும்புகளைப் பலப்படுத்தி, அழகிய (உடலுக்கு) 'ஷேப்' எனத்தரும் வலிமை பெற்றவர் கொய்யா இதுதான்.

தேங்காய்

இதில் உள்ள பால் எளிதில் தீரணிக்க வல்லது. சீதபேதி, குடற்புண், வாயுக் கோளாறுகள், தீராத, மூலம் போன்ற வியாதிகளுக்கு இது விரோதி. தாவிய உள்ளுறுப்பு களை அழிக்க, ஒரு மேனாக் காலையிலும் தூங்கும் தேங்காயை காலை உணவின் போது கடித்தின்று மூன்று மணிக்கு பின், கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெயை உட்கொண்டால் குடற்புழுக்கள் வெளியேறும். குடல் சுத்தமாகும்.

கொஞ்சம் தேங்காய்த் துருவலைக் கொண்டு முகத்தில் தேய்த்தால், சுருக்கங்களும், பருக்களும் மறைந்துவிடும். இதனுடைய தீர் (இளநீர்) இதயத்திற்கும், சிறுநீரகங்களுக்கும், கல்லீரலுக்கும், வாந்தி பேதிக்கும், குடற்புண்ணிற்கும் ஏற்றது. டானிக்காகும். பொதுவாகக் கசப்பை விரட்டி நாவுக்கு சுவையை பலப்படுத்தும். வெளிநாடுகளிலிருந்தே சிறந்த மருந்துமாகும்.

முந்திரி

இதில் வைட்டமின் 'பி' அதிகமாக உள்ளதால், நரம்புத் தளர்ச்சியுடையவர்களுக்கு, இது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். பசியைத் தூண்டி, ரத்த சோகையை அகற்றி, உடலை தேஜஸுக்கும் சக்தியுடையது. வாயு சம்பந்தமான கோளாறுகளை நீக்குவதுடன் 'ஸ்கர்வி' (கால் வலியை) இருமல் போன்ற வியாதிகளையும் இது அகற்றும். முழங்கை, முழங்கால்களில் ஏற்படும் பிடிப்புக்களுக்கு, இந்தப் பருப்பைப் பால் விட்டு அரைத்து, விழுதைப் பரவலிட, பிடிப்பு தோய் அகலும்.

வேர்க்கடலை

கடலையெனவே, மருத்துவப் பயனுள்ளதென்பதை அறிக. எளிதில் தீரணிக்கத் தக்கது. மாத விலக்கின் போது, அதிக உதிரம் ஏற்படுவதை இவ்வெண்ணெய் தடுக்கும். அடிபட்டு, அதிக இரத்தம் விரயமாகும் போது, ஒரு பிடி வேர்க்கடலையை வாயில் போட்டு மெல்ல, ரத்தப் போக்கு நிற்கும். மூளை நரம்பு வெறுத்து, மூக்கிலும், காதிலும், ரத்தம் விரயமாகும் போதும், இந்த முறையைத் தாராளமாகப் பின்பற்றலாம். ரத்தத்தின் கனம் குறைந்த அளவில் உள்ளவர்களுக்கு வேர்க்கடலை மூன் சிறந்த மருந்தாகும்.

பிஸ்தா

நரம்புக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு, இது கைகொடுக்கும். இருப்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பதால் ரத்த சோகையுள்ளவர்களுக்கு, ஒரு டானிக்காகும். நரம்பு சக்தியை அதிகமாக்குவதோடு, இதயத்தசைகளையும் பலப்படுத்தும். தொந்தி வியாதிகளை விரட்டியடிக்கும். வாந்தி நிற்க, இதைத் தேனுடன் உட்கொள்ள வேண்டும். அதீதமாக உள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த மருந்தாகும்.

வால்நட்

'ருமேட்டிஸம்' என்ற கை, கால் பாரிச வியாதிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த பொருளாகும். ஒரு தாளைக்கு 15 கொட்டை வீதம் சாப்பிட, பாரிச வாயு அகலும். வயிற்றில் நாடாப் புழு உள்ளவர்கள் இதை உட்கொண்டால், மலச்சிக்கல் அகன்று, குடல் சுத்தமாகும். தோல் வியாதிகளும் இதைக் கண்டு பறந்து விடும்.

— திருமதி தேவகுதன்

80 படம்: அமு. காசிவிஸ்வநாதன்

வைகாசி முடிய 'மா' சீஸன் அல்லவா? உங்களுக்கும் மா! (பெரிய) ரகசியங்கள் சொல்ல வேண்டாமா?

மாங்காய் என்றாலே மசக்கையா என்று கேட்கும் அளவு உயர்ந்த வஸ்து. மருமகள் வயிற்றில் பூச்சி! (பிள்ளை). இருக்கிறதா இல்லையா என்று மாங்காய் காட்டுக் கொடுத்துப் பரிசு வாங்கிவிடும் அளவு உயர்ந்தது. முக்கனியில் முதல் இடம் இதற்கு. இனி இந்த மாப்பழவெல்லாம் ஒரு ஒரியாகச் சமைக்கலாம் எனப் பார்க்கலாம்.

மாவடு தெரிந்த விஷயம். எனவே விட்டு விடுவோம். புதிய முறைகளைப் பார்ப்போமா?

பம்பாய் மாங்காய் பாத்

அருவருப்பாகப் பித்தம் கொண்டும் தாவித்து ஒரி கட்டும்.

தேவை: 2 கப் அரிசி, மாங்காய் ஒன்று, மிளகாய் வற்றல் — 2, உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், கறிவேப்பிலை, எண்ணெய், கொஞ்சம், உப்பு மறவாமல் அளவுடன் மாங்காய்த் தோலை நீக்கித் துருவவும்.

மிளகாய் வற்றல், சீரகம், தேங்காய்த் துருவல் இவற்றை அரைத்து விழுதாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் (வாணலியில்!) எண்ணெய் விட்டு பெருங்காயம், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு வறுத்து, அரைத்த விழுதுடன் கறிவேப்பிலை போட்டு கருகக் கிளறி இறக்கி விடுங்கள். பொல பொலவென்று சாதம் வடித்து ஆறவிடவும். துருவிய மாங்துருவலில் உப்பைக் கலக்கவும். பிறகு சாதத்தில் கருகக் கிளறிய விழுதைச் சேர்க்கவும். முந்திரிப் பருப்பும் போடலாம். (வதக்கியப் பொறுத்து, நெய்யில் வறுத்து) அருமையாக இருக்கும்.

மாங்காய் கூவி

மாங்காய் ஒன்று, மிளகாய் வற்றல் — 2, கடுகு — 1 மஞ்சள், மஞ்சள் — 1 துண்டு, பெருங்காயம் — உப்பு, புளிக்காத கெட்டித் தயிர், — ½ கப், மாங்காயைத் தோல் சீவாமல் பொடிப் பொடியாய் நறுக்கவும். மிளகாய் வற்றல், கடுகு, மஞ்சள் இவைகளை நைசாக அரைக்கவும். தயிரில் உப்பு சேர்க்கவும். தயிரில் இவற்றைக் கலந்து வைக்கவும். தாளிதவெல்லாம் தனியாகச் கொடுக்க விட்டு மாங்துண்டங்களை அமுக்கி மூடி 3 நிமிடத்தில் வடிக்கட்டவும். தயிரில் ஆறியதும் இதைப் போடவும்.

சப்பாத்தி சொட்டுக்கு ஏற்றது. ஃபிரிஜ்ஜில் வைக்கவும். மீந்தால், 3 நாட்கள் வரை கண்டிப்பாகக் கெடாது.

சட்னி

மாங்காய் — 1, தேங்காய்த் துருவல் கொஞ்சம், பச்சை மிளகாய் — 2, வரமிளகாய், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம் எல்லாம் அளவாக, வெந்தயம், ½ மஞ்சள், எண்ணெய் 2 மஞ்சள், மறவாமல் அளவான உப்பு.

'மா'வைத் தோல் நீக்கச் சீவவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு... இவைகளை வறுக்கவும், வெந்த பொண்ணிறத்தில்.

கல்லுரலில் மாங்காய் தேங்காய் இவற்றை உப்புடன் அரைத்துப் பிறகு வறுத்த சாமான்களுடன் அரைக்கவும். தோராயம் இந்தச் சட்னி இட்லி, தோசைக்கும் எடுப்பாக இருக்கும்.

மாங்காய் ஊறுகா

மாங்காய் ஒன்று, துவரம் பருப்பு — ½ கப், கால் கப் பாசிப் பருப்பு, பச்சை மிளகாய் — 4, கடுகு, கறிவேப்பிலை, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், உப்பு அளவுடன் சீரகம், மஞ்சள் தூள் — சிட்டிகை.

மாங்காயைத் தோல் சீவி கொஞ்சம் பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கவும். பருப்பு கலைக் குக்கரில் வேக விடவும். தேங்காயைத் தனியாக உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு அரைத்து, வெந்த பருப்புக்களைச் சேர்த்துக் கடையவும். பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சீரகம் இவற்றை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

சாதம் மட்டுமின்றி சப்பாத்தி, சொட்டுக்கும் ஏற்றது.

மாங்காய் கெட்சப் செய்யலாமா?

மாங்காய் பழுத்த மாம்பழம் — 1 கிலோ, சர்க்கரை — 1 கிலோ, உப்பு — 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் — 3, வெங்காயம் — 2, சீரகம் — 1 மஞ்சள், பூண்டுப் பற்கள் தோல் நீக்கி — 12, வற்றல் மிளகாய் — 6, பெரிய வெங்காயம் — 2, வினிகர் — 2 மஞ்சள்.

தோலோடு (மாம்பழக்காலை!) துண்டுகளாக்கி சேர்க்கவும். வெந்தயம் சர்க்கரை உப்பு சேர்க்கவும். வெல்லத் துளியில் எல்லா மசாலா சாமான்களையும் நன்கு இடித்து மூட்டை கட்டவும். மூட்டையைத் தொங்க விடும். அதனில் கழிவு (மாம்பழ) அமிழ்ந்தி பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைக்கவும். சீரான எரிவு விடவும்.

கொதிவரும் நாம் பதம் வந்தவுடன் இறக்கி மசாலாவைப் பிழிந்து மூட்டையை (மசாலாவை) எறிந்து விடவும். விளிகளைச் சேர்த்து பாட்டிலில் வைக்கவும். 'மா' கெட்டப் பூசி, சப்பாத்தி போன்றவற்றிற்கும் பொருந்தும்.

6 இன் ஒன் பாலகம்

பழுத்த மாம்பழம் – 2, சர்க்கரை – ஒன்றரை கப், பால் – 2 கப், கேசரி பவுடர் – சிட்டிகை, ஏலக்காய் – 1, பச்சை கற்பூரம், – துளி, சேமியா, அரை கப், முந்திரிப் பருப்பு கொஞ்சம்.

சேமியாவைக் கொதிநீரில் அமிழ்த்தி வடிகட்டி விடவும். பச்சைத் தண்ணீரை விட்டால் உதிரியாகி விடும்.

மாம்பழத்தைத் துண்டுகளாக்கி கேசரி, மிச்சமிருக்கிற சர்க்கரை சேர்த்துக் கெட்டியாகும் வரை இறைவும். பச்சைக் கற்பூரம், ஏலம், கேசரி பவுடர் போடவும்.

பாலை நன்கு காய்ச்ச வேண்டும். ஆற விடவும். மாம்பழக் கூழில் சேமியாவைப் போட்டுப் பாலை ஊற்றவும். முந்திரியை வறுத்து (நெய்யில்) போடவும். அருமையாக இருக்கும். மாம்பழம் புளிக்காமல் தேர்ந்தெடுப்பது உங்கள் கையில்.

இனிப்பு ஊறுகாய்

மாங்காயைத் துருவி உப்பு சேர்த்து வெயிலில் ஒன்று நாட்கள் வைக்கவும். பிறகு அளவான சர்க்கரை சேர்த்து பாட்டிலில் (அகன்ற) வைத்து வெயிலில் வைக்கவும். இரண்டு நாட்கள் கழித்து நாம் மாறி ஆகும். இதில் கொஞ்சம் மிளகாய்ப் பொடி, சீரகப் பொடி, பேரீச்சம்பழங்களை மிகவும் சன்னமான துண்டுகளாக்கிப் போட்டு ஒரு நாள் வைக்கவும். நாம் மாறி இறுகி எத்தனை நாட்களானாலும் கெடாது. சோட்டுக்கு அருமையான ஊறுகாய். வடநாட்டு ஊறுகாய்.

ஏன்? மாங்காயை அப்படியே துண்டுகளாக்கி நறுக்கி 2 நாட்கள் உப்பில் போட்டு எடுத்து வெயிலில் உலர வைத்தால் எத்தனை ஆண்டுகளானாலும் கெடாது.

இதில் அவல்போடு எடுத்துச் செல்லும் விதங்கள் எத்தனை!

மாவற்றல் குழம்பு

'அம்மா வற்றல் என்னவோ செய்கிறது. உலையிடுகிறீர்களா' என்று உங்கள் வீட்டில் யாராவது சொல்கிறார்களா? கவலை வேண்டாம்.

இந்த உலர்ந்த மாவற்றலை வேகவிட்டு எடுத்துச் சொல்லுங்கள். குழம்பிற்குத் தேவையான புளியைக் கரைக்கவும். உப்புப் போட வேண்டாம். மாவற்றலில் உப்பு இருக்கிறதே! 1 வெங்காயம் பச்சரிசி, ஒரு வெங்காயம், கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், காரத்திற்கேற்ப மிளகு, 1 மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வறுத்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.

அடுப்பில் புளிநீரில் மாவற்றலைப் போட்டு இருகொதிகள் வந்ததும் அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். கெட்டியானதும் இறக்கி கறிவேப்பிலை போடவும். வயிற்றுக்கு நல்லது. இதற்கு தொடு பருப்புத் துவையல் என்பதை மறவாதீர்கள்.

மாவற்றல் பச்சடி

வாய் பிதுக்கிற அருமையான மருந்து மாதிரி. குக்கரில் மாத்தளிக்கா (காய வைத்தது) தட்டில் பரத்தி வையுங்கள். வெந்து விடும். வெந்த தளிர்கள் ஆறியதும் தயிரில் கலந்து துவி பெருங்காயம், கடுகு தாளித்துப் போடவும்.

மாங்கொட்டையிலுள்ள பருப்புக் கூட மருந்து பண்டம்தான். நொம்பலம் தாளில் பிதுக்கி துவம் வறுத்து மாங் கொட்டைப் பருப்பை சத்தான கலவையில் கொஞ்சத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் பிதுக்கி மாறும்.

ஒன்றை மறந்துவிடாதீர்கள். வற்றல் போட எலுமிச்சம்பழம் இல்லையே என ஏங்காமல் மாங்காயை (புளிப்பு) தோல் சீவி துருவி அரைத்து வற்றல் மாவுடன் கலந்து பிழியுங்கள். வற்றல் மலர்ந்து விரியும்.

தக்க வெயில் தேவத்தில் மாங்காய் துவை 'மண் ஸ்ட்ரோக்' வராமல் தடுக்கும். மாங்காயை அடுப்பில் கட்டுத் தோல் நீக்கி துவை எடுத்து உப்பும், சர்க்கரையும் போட்டுக் குழுவுங்கள். வேக வைத்தும் செய்யலாம். வெயிலுக்கு நொம்பலம் இதம் அளிக்கும் வட இந்திய மருந்து.

— சித்ரா

வெந்தயம் பெண்களை நீரளவாட்டில் பெண்மையாகச் செய்யும். இதனுடன் தக்காளிப்பழத்தை மெல்லியதாக நறுக்கி உப்பு, எலுமிச்சம்பழ ரசம் விடவும். சீரகத்தைப் பொடி செய்து தூவுங்கள். அருமையான சாலட் கிடைக்கும்.

— சரோஜா

பாலமாக ஒரு குழந்தை

"கோடித் துக்கம் குழந்தை முகத்தில் மறையும்" என்ற மொழியைப் போல் உண்மை வேறில்லை. புத்திரன் இல்லாதவர்களுக்கும் 'புத்' என்ற நரகமோ என்னவோ, அந்த நரகத்தை இந்த உலகத்திலேயே அனுபவித்து விடுகிறார்கள் குழந்தை இல்லாத தம்பதியர்கள். தம் வம்சத்திற்கே இதோடு முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்பட்டு விடுகிறதே என்ற பெருமூச்சு, இந்திய ஏதோ தான் செய்த குற்றத்தால் வந்ததோ என்றுநினைக்கத் தூண்டும் தன்னிரக்கம், சமூதாயத்தின் மறைவாக கேலிப் பார்வைக்கு ஆளாகும் அவல நிலை — இதற்கெல்லாம் மாற்று உள்ளதா? சற்று யோசியுங்கள்.

'இருக்கிற ஒன்னுக்கே கஞ்சி ஊத்த வழியில்லை. இத்தலை சனத்திலே இன்னொன்னு' என்று தம் பெண்டாட்டி வயிறையும் பார்த்து

முழுக்க உனக்கே உரியது" என்று உவந்தளிக்கும் உயிர்த்தானம்.

வேதங்கள் பயின்று, சான்றிய சம்பிரதாயங்களிலே தேர்ச்சி பெற்ற கே. நடராஜ கனபாடிகள் கூறுகிறார்: "சாதாரண தானம் அல்ல அம்மா இது. சவுனகர், போதாயனர் ஆகிய மகாரிஷிகள் ஆகிய சான்றிய விற்பன்னர்களால் "சாந்தி குலாமாதர்"த்தில் கவனமாகக் கணிக்கப்பட்டு, கணபதி பூஜையில் தொடங்கி, நவக்கிரக தேவதைகளை ஆவாஹனம் செய்து அக்னி வளர்த்து, "மே புத்ரம் தேஹி" என்று குழந்தையில்லாத் தம்பதிகள் பணிவுடன் புத்ர சுவீகாரம் கேட்க, 'புத்ரம் ததாமி' என்று குழந்தையின் பெற்றோர்கள் 'பரிக்ரஹம்' செய்து கொடுக்கும் புனிதமான பணி."

ஆனால் எந்த வெள்ளைத் தாளிலும் கறுப்புப் புள்ளிகளை அள்ளித் தெளிப்

தொந்து கொள்ளும் எழுத்தாளர் ஒருபுறம்— 'கடலைப் போல சொத்து. அனுபவிக்க ஆளில்லையே. ஆஸ்திக்கு இல்லாவிட்டால் என்ன ஆனாலும் ஒன்றைத் தா மாட்டாயா' என்று கேட்கும் பெண்மணி ஒருபுறம். இவர்கள் இருவருக்கும் ஒரு குழந்தை பாலமாக அமையாதா.....

கலையாகச் சொல்லி விடலாம். ஆனால் நடைமுறையில் சாத்தியப்படுத்துவது எவ்வளவு கடினம். ஆரோக்கியமான ஒரு வாரது உடலிலே ஒரு குறிப்பிட்ட காலக்கெடுவுக்குள் மாறிவிடக்கூடிய இரத்தத்தை எடுத்துத் தேவையான ஒருவருக்குத் தரும் இரத்த தானமல்ல இது. இறந்த உடலுடன் எவ்விதப் பயனுமில்லாமல் எரிந்து சாம்பலாகப் போகிற விழிகளை எடுத்துப் பார்வையற்றவர் ஒருவருக்குக் கண்ணொளி வழங்குங் கண்தானமல்ல இது. "நமக்குத்தான் இரண்டு இருக்கிறதே. ஒன்றைக் கொடுத்தால் நம் உயிருக்கு ஒன்றும் மாறு நேர்ந்து விடாதே." என்ற துணிவில் சில சமயம் பணத்துக்காகவும், சில சமயம் பரிவான உறவினர் ஒருவரது உயிரைக் காப்பதற்காகவும் செய்யப்படுகிற சிறுநீரக தானமல்ல இது. நம் உடலிலே ஜனித்து, உணர்வுகளுடன் கலந்து உயிராகப் பிறந்த ஒரு ஜீவனை மற்றவர் மகிழ்விக்காக "இந்த உயிரின் மேல் எனக்கு இனி வாரிசொரு சம்பந்தமுமில்லை. இனி இவ்வுயிர் முழுக்க

பதுதான் நமக்குக் கைவந்த கலையாகிற்று. எந்த ஒரு நல்ல பணிக்கும் அவரது சக்திப் பதில் தரும் வல்லமைகள் சில நாடகங்களுக்கு முன்பு ஒரு பாராட்டுவிழா செய்தி. 'பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய சில நாடுகளில் ஏழைப் பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைகளை 'வாங்கி' அவர்களைக் கவர்ச்சியான தொகைக்கு மேலுலகில் குழந்தைகளுக்காக ஏங்கும் தம்பதியிடம் சிலர் விற்கிறார்கள். இதற்கும் இன்னும் ஒருபடி மேலே போய் அப்படி வாங்கும் அந்தத் தம்பதிகளும் அந்தக் குழந்தைகள் மேல் பாசத்தை அள்ளிப் பொழிவதற்காக வாங்கவில்லை. அங்கெல்லாம் விட்டு வேலைக்கு ஆள் கிடைப்பது மிகக் கடினம் ஆகவே இக்குழந்தைகள் வேலைக்காரர்களாகத்தான் பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள்.— இப்படி மேலும் பயங்கரமான ஓர் எண்ணம்.

இச்செய்திகளில் உண்மைக் கலப்பு உண்டா என்று கேள்வியும் பார்க்க ஓர் கருத்தும் ஏற்பட்டது. விசாரிக்கும் பாரத்தில் தமிழ்நாட்டிலேயே வெளிநாட்டுக்குக் குழந்தைகளைத் தானம் கொடுப்பதற்குச் சட்டரீதியாக அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனங்கள் இரண்டே இரண்டுதான் என்று தெரிந்தது. ஒன்று **Guild of Service** எனும் சேவை அமைப்பைச் சேர்ந்த **Foster Care Unit**. இரண்டாவது பழனியில் உள்ள **Grace Kennet Hospital**.

[illegible] ஜோ புனிதன் [illegible] திரு. ஜே. [illegible] தாராளிடம் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டதும் சில புகைப் படங்களைக் காட்டினார். எல்லாம் இங்கிருந்து வெளிநாட்டுத் தம்பதிகளுக்குக் கவிகாரம் அளிக்கப்பட்டு, அவர்களுடைய அன்பான, வசதி மிக்க குடும்பச் சூழ்நிலையில் கண்களிலும் சிரிப்பு மின்னக் காட்டியளிக்கும் நம் நாட்டுச் சேய்கள்.

"இதே கவும் முன்னால் கொஞ்ச விரிந்து மேலே எட்டிய கவிதில் கலைமான கலை முறையுடன் செய்யும் சர்க்கஸ் விந்தை போல இது. சட்டரீதியாக இதை எழுத தொக்கோடு சரிய நாக்கிரதையாகச் செயல்படுத்து கிறோம்," என்கிறார் இவர்.

அங்கே பணிபுரியும் இயலாத கலை நாமனுக்கு பயிற்சியாக மிக கவனத்துடன் இவர்கள் செயல்படும் முறையை விளக்கமாகக் கூறினார்.

முதலில் யார் யார் இந்த கவிக் தானம் செய்ய முன்வருகிறார்கள்? கணவன், மனைவி இருவரும் கவிருடன் இருந்தால் கவிந்த இரண்டு விபரமாகக்கப்படுமோ என்ற பயத்தில் இந்தியாவிலே அதை ஆதரிப்பதில்லை. வறுமைக் கோட்டுக்குக் கீழே வாழும் விதவை, மனைவியின்றிக் குழந்தை கவி வளர்க்கப் பாடுபடும் கணவன், கவி மலைமாகவும் கவலைகளுடனும் தன் கவிப் பறிகொடுத்து, குற்றத்தின் பயனைத் தன் வயிற்றிலே சுமந்து சமுதாயத்தின் பழிக்கும் பயந்து, தன் கலையைத் தானமாகக் கொடுக்க வரும் அபலைப் பெண்கள். 'உறவு' 'காதல்' என்ற சொற்களுக்கு அர்த்தம் புரியாமல் மேல் முச்சிலே வாழ்வி, விரைவாட வேண்டிய வயதில் விரக்தியைக் கலந்து, பதறும் பெற்றோர்களால் இந்தப் பாவத்தின் கலையை மேலோர் இடத்தில் இருக்கி வைப்பதற்காகக் கொண்டு வரப்படும் குழந்தைப் பெண்கள். இவர்களால் குழந்தை காரணமாகத்தானாகப்பட்ட பிள்ளையிருமைட்டுக்கள். இன்னும் ஆஸ்பத்திரியிலேயே அனாதையாக விட்டுச் செல்லப்பட்ட இளம் மொட்டுக்கள். குப்பையில் வீசியெறியப்பட்ட சிசுக்களுமான மலர்கள் — இவர்கள் யாவருக்கும் இங்கே அடைக்கலம் தரப்படுகிறது.

குழந்தையின் தாய் அக்குழந்தையைத் தானமாகக் கொடுக்க முன்வந்தால் ஓர் உறுதிப் பத்திரத்தில் அவளுடைய கையெழுத்தை வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். சமயம் தேவை அதிகரிக்கும் சாட்சிக் கையெழுத்திடுகிறார்கள். அதன்பின் ஆறு மாதங்கள் அந்தாய்க்கு அவகாசம் அளிக்கப்படுகிறது— தான் எடுத்த முடிவு சரிதானா என்று ஆலோசித்துத் தீர்மானம் செய்ய. பிறந்த குழந்தையைத் தானம் செய்ய வரும் சில கவிந்தாய்கள் அக்குழந்தை கவிகாரம் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் வரை, பாதுகாப்பு, அக்குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ள முன் வருவதும் உண்டு

பின்பு அக்குழந்தையைப் பற்றிய முழு விவரங்களும் (மருத்துவப் பரிசோதனைகளும் இதில் அடக்கம்) அடங்கிய ஒரு கோப்பு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதை அவரது நகரிலிருந்து செயல்படும் வாலண்டியர்கள்— ஆதரவோடு ரெஜிஸ்டரில் பதிவு செய்கிறார்கள். அங்கே ஏற்கெனவே ஒரு குழந்தையைக் கவிகாரம் எடுத்துக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கும் தம்பதிகளின் பெயர்கள் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கும். அவர்களில் வருமானம், வீடு, ஜாதி, பழக்க வழக்கங்கள் இவற்றோடு இங்கே தொலைந்து ஒரு குழந்தை தேவை இருக்குமா என்று ஆலோசிக்கிறார்கள் இருக்கும் பட்சத்தில் அதைப்பெறுவதைப் பற்றிய முழு விவரங்களும்

> [illegible] ஆதரிக்க, [illegible] கொள்ளுங்கள் [illegible] இருவரை [illegible] பழுதி கொட்டிலும் [illegible] [illegible] [illegible]

அமைப்பதுமில்லை.

அவர்களும் ஒரு குழந்தையைப் பார்க்கிறார்கள். அவர்களது வருமானம் மாதம் ரூ. 1500/- ஆக இருக்க வேண்டும். வயது 40 வயதுக்குக் குறைந்தும், மனைவி 35 வயதுக்குக் குறைந்தும் இருக்க வேண்டும். தம் வருமான அந்தாட்சிப் பத்திரம், எழுத மதிப்பு பெற்ற மூவரிடமிருந்து அறிமுகக் கடிதங்கள் அத்தம்பதிக்கு இன்னமுமுள்ள பிரச்சனை வழியில்லை என்ற மருத்துவ சான்றிதழ் இவையனைத்தும் ஒரு அறிக்கையாக்கப்படுகின்றன. அவர்களுக்குக் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தால் முதலில் பச்சோதனையாகக் குழந்தை பெறுமாதங்களுக்கு அவர்களிடம் ஒப்படைக்கப்படுகிறது.

அக்காலத்தில் இந்த எழுத்த சேவை இது வரையிலும் பார்த்தவர்கள் எப்போது கேள்வியோ அதுவும் குழந்தையைச் சொந்தமாக்கும் உரிமை உண்டு. குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டவர்களும்மாதம் ஒருமுறை குழந்தை பற்றிய எல்லா மருத்துவ விவரங்களையும் இந்நிறுவனத்துக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். இரு தரப்பிலும் திருப்தி ஏற்பட்டால் இந்த உடன்பாடு, இருதரப்பாலும் ஒரு ஒப்பந்தமாகச் சட்டப்படியும் இருதரப்பினரை வாழ்வுக்கு கால்யுள்ளவரை அவர்கள் ஆகி வாழ்வும் சட்டரீதியாக உறுதிசெய்யப்படுகிறது.

அவரது தனிப் உள்ள அலுவலகத்தில் இரண்டு மாதங்கள் வரை ஒரு குழந்தையைக் கவனமாக எடுத்துக் கொள்ள இந்தியத் தம்பதிகள் முன்வராவிட்டால் அக்குழந்தையை மேலை நாடுகளுக்கு கவனமாக அனுப்பலாம் என்று அனுமதியளிக்கப்படுகிறது. இது இன்னும் வளர்ச்சி செய்யப்பட வேண்டிய விஷயம்.

இவ்விலாகத்தில் முறைகேடுகள் ஏதும் வராமலிருக்க WACAP என்ற அமெரிக்க அமைப்பு, Tere Does Homes என்ற பெண்மணிகளுக்கான அமைப்பு இவர்களுடனும் மட்டுமே Guild of Service இங்கு செயல்படுகிறார்கள். அங்கிருந்து வருடம் ஒரு முறை இங்கே வரும் பிரதிநிதிகள் குழந்தைகளை வீடியோ டேப் எடுத்துச் செல்கிறார்கள்.

பொருத்தமான பெற்றோர்கள் பற்றிய பத்திரங்கள் அந்தந்த நாட்டின் அங்கீகாரம், இந்திய அரசு மற்றும் இந்திய தூதரகத்தின் அனுமதி முத்திரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு மேற்குறிப்பிட்ட பெற்றோர்களின் முழுமையான விவரங்கள் குழந்தை பற்றிய விவரங்கள் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டு, இந்திய தூதரகத்தின் அனுமதி பெற்று, பாஸ்போர்ட், விசா எடுத்து இரண்டு வாரங்கள் முற்றிலும் மாறாட்டு ஒரு குழந்தையைக் கொண்டுசேர்கிறார்கள். அங்கே சென்றபின் அவர்கள் பற்றிய முழுப் பொறுப்பையும் அந்நாட்டு இந்திய தூதரகங்கள் ஏற்றுக் கொள்கின்றன.

முதல் இரு வருடங்களுக்கு முன்று மாதங்களுக்கொரு முறையும், அதன்பின் ஆறு மாதங்களுக்கொரு முறையும் அக்குழந்தை பற்றிய எல்லா விவரங்களும் இவர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படுகின்றன. கவனமாக எடுத்துக் கொண்ட குடும்பத்தில் விவாகரத்து போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு குழந்தைக்கு ஆபத்து வந்தால் அதைச் சமாளிக்கும் பொறுப்பையும் அந்த நாட்டு இந்திய தூதரகமே ஏற்றுக் கொள்கிறது. குழந்தைக்கும் பதினெட்டு வயதாகிவிட்டால் புது வாழ்வை ஏற்றுக் கொள்வதா வேண்டாமா என்ற முடிவும் அக்குழந்தையிடமே விடப்படுகிறது.

இப்பேட்டியின் போது மனத்தை நெருடுகிற விஷயங்களை கவலையுடன் பகிர்ந்து கொண்டோம். மேல் நாடுகளில் உடல் ஊனமுற்ற குழந்தைகளை விரும்பி ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஒரு கண்ணில் பார்வை இல்லாத 2 வயதுக் சிறுமி அடுத்த வாரம் அமெரிக்கா போகப் போகிறாள். அவளுக்கு பேபிள் மேனில் அங்கே எப்படி தட்டு கொள்வது என்றெல்லாம் கொண்டிக் கொடுத்து அனுப்புகிறோம்'' என்று பெண்மணி புன்னகைக்கு அனுப்பும் பெருமையுடன் கொண்டு கலை நாம் ஆனோம்.

ஆனால் கவனம் எடுக்க வரும் இந்தியத் தம்பதிகளை 'குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். கண்டிப்பாக ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். மாநிறமாகவாவது இருக்க வேண்டும்,'' என்றெல்லாம் திரும்ப திரும்ப சொல்கிறார்கள். மங்களூரிலிருந்து வெளியேறுகிறோம். ''கண்டிப்பாக மங்களூர் முகவரி இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்தக் குழந்தை எப்படி எங்கே அம்மா, அப்பாவாக ஏற்றுக் கொள்ளும்!'' என்று கேட்டோம்.

இரு தரப்பிலுமாக்கிறார்: ''அவர்கள் தங்கள் முன்னே வைத்துக்கொள்ள விரும்பியதே தவிர, குழந்தைகளைப் பற்றியல்ல.''

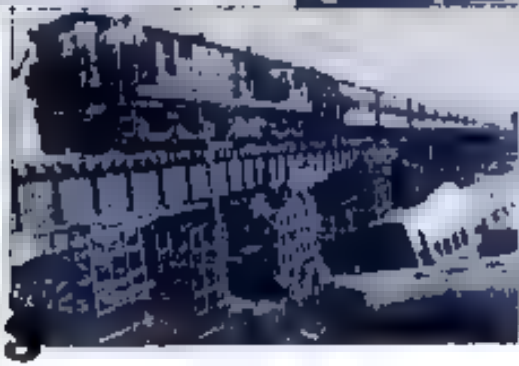
''உங்களுக் குழந்தை இல்லையா?'' என்ற கேள்விக்கு, நம்மையறியாமல் அவர்கள் நோக்கம் நம்மையறியாமல் ஒரு மயானத் வந்தவிடு ஆழ்ந்து கொள்ளவோமே என்பதல்ல!

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

அகலமான 'வட' இப்பொழுது 'பேஷன்' இல்லை. உங்கள் கண்ணாடித்தடி வரவில்லை 'வட' விரும்பினால்? உயர்ந்த குடையை முன் இருக்கும் கொடுத்து வைத்தால் புருவ வரைகளை இருக்கும்.

— ஜெயா

மகன்ற மாதம்...



1. கலைமகள் பள்ளி முரு குறையாமல் எப்படி இக்குழந்தைகள் சொல்லாமல் கொல்லாமல் அன்னையில் சென்னையில் கலைமுற்ற குழந்தைகளுக்காக அவர்களுடைய உற்றாரும் குறையாமலிருக்க ஒரு விளையாட்டுப் போட்டியை நடத்தினார்கள். அப்போது நடைபெற்ற நடை போட்டிதான் இது. கலைமுற்றோர் நிலையாக கொண்டு நடப்பதும் நான் எது என்று சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

2. பிரபல நடனங்கள் ஒரு நாட்டின் கலாசாரங்களையும், அந்த நாட்டின் பண்பாட்டையும் காட்டக் கூடியவை. இங்கே ஆடக் கூடிய பிரபல நடனம் எந்த பிரதேசத்தைச் சேர்ந்தது? என்ன நடனம்?

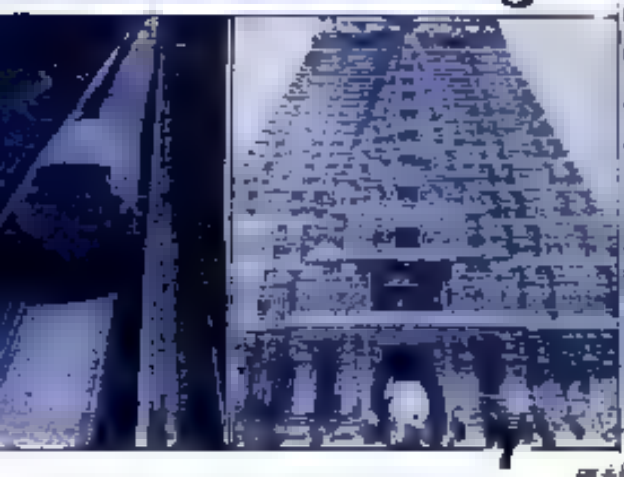
3. சென்னையில் இருந்து திருச்சி சென்று கொண்டிருந்த ராக்போர்ட் எக்ஸ்பிரஸ் ரயில் 15.3.87 ஞாயிறு அன்று அரியலூர் அருகே எருமைவாய்க்கால் விழுந்து, பலத்த விபத்துக்குள்ளானது. நாச வேலையின் காரணமாக நடந்த விபத்தில் சுமார் 25 பேர் உயிர் இழந்தார்கள். இப்போது பாலம் சரி செய்யப்பட்டு போக்குவரத்து நடைபெற்றுக் கொண்டு வருகிறது. இதற்கு முன்னால் இதே இடத்தில் விபத்து ஒன்று நடைபெற்றது? அதைப் பற்றிச் சொல்ல முடியுமா?

4. இந்திய கிரிக்கெட் வீரர்கள் காவஸ்கர், ரவி சாஸ்திரி, ஸ்ரீகாந்த், வெங்கடராகவன், மாதவ், வெங்கட்ராமன் ஆகியோர் சென்னை நாம்பரத்திலுள்ள இந்துமிஷன் ஆஸ்பத்திரி வளர்ச்சி நிதிக்காக நடை பயணத்தைச் சென்னையில் ராஜாஜி மண்டபத்திலிருந்து தேனாம்பேட்டை காமராஜ் இடம் வரை மார்ச் 15ம் தேதி நடத்தினர். இங்கே பாதயாத்திரை முடியில் தேசியக் கொடியை யார் யாரிடமிருந்து பெறுகிறார்கள் சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

5. தாய்லாந்து நாட்டு இளவரசி டெல்லி சென்னை உள்பட சில முக்கிய இந்திய நகரங்களுக்கு விஜயம் செய்தார்கள். இளவரசி மகாராக்கினை துணை ஜனாதிபதி வெங்கட்ராமனும், வெளி விவகாரத்துறை அமைச்சர் நட்வர் சிங்கும் டெல்லியில் வரவேற்றனர். தாய்லாந்து நாட்டுக்குச் செல்ல விரும்பும் இந்தியர்களுக்காக ஒரு சௌகரியத்தை நமது பிரதமர் ஏற்கெனவே அறிவித்து இருக்கிறார். அது என்ன?

6. வேகமாக ஓடக் கூடிய ரயில்வே மோட்டார் கார் இது. பற்று வேகமாக ஓடக் கூடிய இந்த ரயில்வே மோட்டார் கார் ரயில்வே பாதையிலிருந்து ஒரு சிறு செமீ. மேல் எழும்பி காற்று சக்தியால் ஓடக் கூடியது. இது எந்த நாட்டில் உள்ளது.

7. ஸ்ரீரங்கம் ஆலய ராஜகோபுர சம்ப்ரோக்ஷணம் மார்ச் 23 ஆம் தேதி காலை சரியாக 10.15 மணிக்கு நடைபெற்றது. இந்த கோபுரத்தைக் கட்ட அரும்பாடு



பட்ட அதோரில மடம் ஸ்ரீத் அறிவி பெல்ச் தம்லைவில் கமர் 10 வட்டம் பக்தர்கள் முன்னிலையில் சம்ப்ரோக்ஷணம் நடைபெற்றது. ஆகையாலேயே உயரமான இந்த கோபுரம் பத்து நிலைகளைக் கொண்டது. இதன் உயரம் என்ன?

8. ஹெலிகாப்டரைப் போலவும், விமானத்தைப் போலவும் ஒரே சமயத்தில் இயக்கக் கூடிய புதிய விமானமொன்று அமெரிக்காவில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பூமியிலிருந்து கிளம்பும் போது ஹெலிகாப்டரைப் போலவும் நடு வானத்தை எட்டிய பிறகு ஜெட் விமானத்தைப் போலவும் பறக்கத் தொடங்கும் இது. கம்ப்யூட்டர் மூலம் இயங்கும் இந்த விமானத்தின் பெயர் என்ன சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

9. இந்திய விண்வெளி பறக்க விட்ட ராக்கெட் சிறிது நேரத்திலேயே கோளாறின் காரணமாக எரிந்து கடலில் விழுந்து செயலை நாம் அறிவோம். இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனத்தின் விண்வெளி ராக்கெட்டைச் செலுத்திய 52 விநாடிகளிலே கோளாறு காரணமாக ராக்கெட் எரிந்ததாகச் சொன்னார். ரூபாய் அதிக்கணக்கில் 40 டன் எடை கொண்ட ராக்கெட் 150 டன் செயற்கை கோளைத் தாங்கி 24.3.87 அன்று பகல் 11.03 மணிக்கு விண்ணில் ஏவப்பட்டது. ஏவப்பட்ட ராக்கெட் மற்றும் செயற்கைக் கோளின் பெயரைச் சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

மிக்ஸி — ஒரு யோசனை

மிக்ஸியில் இட்லிக்கு அரைப்பதென் ஒரு உபயோகம் கொஞ்சம் அதிகமாகவே தேவை என்றாலும் இல்லத்தரசி ஒருக்கு ஒரு நல்ல யோசனை தீக்கள் ஆட்டுரலில் அரைக்க எவ்வளவு உழுந்தும்பருப்பு தேவையோ அந்த அளவே எடுத்து, மிக்ஸியில் மிளகு வரை போட்டு அரைக்கவும். பருப்பு நன்கு அரைந்த பிறகு, ஸ்விட்ச் விருந்து கையை எடுத்து, Whipper Switch நிறுத்தி நோக்கிற்கு விட்டு விட்டு அழுத்தவும். அப்படி அழுத்துவதால் மாவு நன்கு கடையப்பட்டு, உயர எம்பி பொங்கி வந்து, உள்ளே காற்றுக் குமிழ்கள் ஏற்பட்ட மாவு கெட்டிப் படுவதுடன், மிக மெல்லமையான இட்லி கிடைக்கவும் வழி செய்கிறது. இது என் சொந்த அனுபவம்.

— பேபி.

குரியகாந்தி விதை எண்ணெய்

இப்பொழுது நிறைய பேர் சன்ஃபிளவர் எண்ணெய் சமைக்க உபயோகிக்கிறார்கள்.

இந்த எண்ணெயில் முறுக்கு, தேன்குழல் போன்ற பட்சணங்களைப் பொரிக்கும் பொழுது மாவில் ஒட்டிவிட்டுப் பிசையக் கூடாது. சன்ஃபிளவர் நெய்யைச் சேர்க்கும்பொழுது எண்ணெய் நொய்ய துளாந்துக் கொண்டு பொங்கும். பொரிக்கவேமுடியாது. அதனால்மாவிலும் கூடாக எண்ணெயை விட்டே பிசையவும்.

— ஜெயா வி. ராமன்

புதிய புங்க வடாம்

ஒரு கப் அரிசி மாவு, இரண்டரை கால் கப், பச்சை மிளகாய், சமையல் சோடா, உப்பு, இரண்டரையைக் கரைக்க வேண்டும். மாவைப் போட்டுக் கிளறவும். அரைத்த பச்சை மிளகாய் விழுது, உப்பு இவற்றைக் கலந்து, ஆறியதும் வெப்பம்படு 1 கப் (புதிது) போட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைப் பிழியவும். உருட்டி வெயிலில் வைக்கவும். காய்ந்த பின் வறுத்துச் சாப்பிட்டும் பொரிக்கலாம். கசக்கவே செய்யாது. ருசியாக இருக்கும்.

— சித்ரா

கடலை மாவு பாயசம்

கடலை மாவு — 50 கிராம்
சர்க்கரை — 150 கிராம்
பால் — 1½ டம்ளர்
ஏலக்காய் — 10
நெய் — ஒரு கரண்டி அளவு
பாதாம் — 4
பச்சைக் கற்பூரம் — கொஞ்சம்

கடலைமாவை டால்டாவோ அல்லது நெய்யோடு சேர்த்துக் கிளறி வறுக்க வேண்டும். பிறகு அதில் தண்ணீரை விட்டு கலக்கி, பாலில் கரைத்த சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டும். தொடர்ந்து கிளறி விட்டு கட்டி தட்டாமல் வைக்கவும். பச்சைக் கற்பூரம் போட்டு இறக்கி, ஏலக்காய், பிஸ்தா, பாதாம் (இரண்டாகப் பிளந்தது) வைத்து (இரண்டு நாட்கள் வைப்பிட்டால் மணம் இன்னும் இருக்கும்.

— மைதிலி

கஸ்தூரி மஞ்சளை உரைத்து கால்விரல் இடுக்குகளில் தடவிவிட வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று நாள் செய்தால் பித்தப் புண் ஆறிவிடும்.

— புதுவை திக்விஜன்

மனமுதாய்

பலாப்பழ பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்:

½ லிலோ பாசிப்பயறு
½ லிலோ வெல்லம்
பெரிய தேங்காய் ஒன்று
(முதல் ஆட்டரசில் அரைத்துப் பால் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்)
பலாப்பழ சுளைகள் 30

அல்லது

1 லிட்டர் பசும் பால்

இலவங்கப் பழம், முந்திரிப் பருப்பு, நெய் சிறிது

செய்முறை:

கனமான அடியுள்ள பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து தண்ணீர் கொதித்ததும் பாசிப் பயறைப் போட்டு வேக விடவும். பாசிப்பயறு நன்கு வெந்ததும் வெல்லத்தைப் பொடி செய்து போட்டு நன்கு கிளறவும். தேங்காய்ப் பாலையும் அதில்விட்டு நன்கு அடுப் பிடிக்காமல் கிளறி விடவும். பலாப்பழ சுளைகளைச் சின்னதாக வெட்டிப் பாத்திரத்தில் போட்டுப் பழம் வேகும்வரை நன்கு கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். முந்திரிப்பருப்பு, இலவங்கப் பழத்தை நெய்யில் வதக்கி பாயசத்தில் போட்டுக் கிளறி இறக்கி வைக்கவும்.

— ஆர். கஸ்தூரி

மசக்கையில் ஓர் ஆறுதல்

சர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது இரண்டு, மூன்றாவது மாதத்தில் வெறுக்கு ரொம்ப வயிற்றுப் புரட்டலும், வாந்தி யெடுப்பதுமாக இருக்கும். தானாகவே ஒரு மாதத்தில் நின்றுவிடும். இது மிகவும் அவஸ்தையான நிலைதான். என்றாலும், மசக்கை ஒரு நல்ல அறிகுறியாம். வெற்றி கரமான பிரசவத்திற்குத் தேவையான ஹார்மோன்கள் உடலில் சுரக்கிறது என்பதற்கான திருப்பமே வயிற்றைப் புரட்டுதல். மசக்கையுடன் கூடிய சர்ப்பம் குறைப் பிரசவம் ஆவது குறைவு.

(இதற்காக மசக்கையில்லாதவர்கள் தங்கள் சர்ப்பத்தைப் பற்றி அச்சம் கொள்ள வேண்டாம்.)

சர்க்கரை மாத்திரைகள்

ஊசிப் மருந்தைத் தவிர்க்க, அதை பயப்படுத்த, வயதானவர்கள் சர்க்கரை மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவது அவசியமா னது. அப்படி சர்க்கரை மாத்திரைகள் சாப்பிடுபவர்கள், ஒரு நாளில் அரை இரண்டாகப் பிரித்து ஒரு பகுதியைக் காலை உணவுக்குப் பின்பும் மறு பகுதியை இரவு உணவுக்குப் பின்பும் சாப்பிட்டால், உடல் ஏற்றுக் கொண்டு பலனையே தரக் கூடியதாக இருக்கும் என்று டாக்டர்கள் கூறியுள்ளனர்.

— ஜெயா வி. ராமன்

சமீபத்தில் நான் ஒரு கல்யாணத்தில் கலந்து கொண்டேன். வயதான பாட்டிகள் விருந்து வேலையில் ஈடுபட்டிருப்பது மனிதர்களைக் கவனிக்காமல் மலர்ந்த முகம் சுளிக்காமல் பரிமாறி வரவேற்றுப் பேசிக் கொண்டே குக்கரில் இட்லி மாவை வார்த்து குக்கரை மூடி, மூடி மேல் ஒரு பொட்டு இட்லி மாவை வைத்தாள். எனக்கு ஆச்சரியம். அதுகூட முகத்தில் மலர்ச்சியோடு இருப்பதுக்கு வைக்கிற மாதிரி இருக்குமோ என வியந்து கேட்டேன். "இட்லி வெந்த அடையாளம் மாவு சாய்ந்து விடும்" என்றார்கள் பாட்டி. அதாவது மாவு காயும் நேரம் இட்லி வேக எடுக்கும் நேரம்!

இந்த மாதிரி அனுபவங்களை அவர்கள் எத்தனை வருஷங்களில் படித்தார்கள்?

— சித்ரா

மகிழ்ச்சி விரும்புகிறோம்

அட்டை வண்ணப்படம்: யோகா

* கோடையில் வீட்டின் வெளிப்புறம், உட்புறம் ஆகியவற்றை வைத்துக் கொள்ளும் முறை, பால் வகைகள், உணவு வகைகள், உடலைப் பராமரிக்கும் விதம், குழந்தைகள் சிறுவர்களைப் பராமரிக்கும் முறை என, எத்தனைச் செய்திகள் ஒரு கட்டுரையில்...!

திருச்சி — 15, எஸ். ராஜகோபால்.

* அப்பாவிப் பெண்கள் ஏமாற்றப்படும் வழிகளைத் தனது உண்மையான அனுபவங்கள் மூலம் திருமதி சரோஜா ராஜதுரை மாதர் சங்க உரையில் கூறிப் பெண்களை எச்சரித்திருப்பது பாராட்டத்தக்கது!

கோவை. மங்களா.

* சக்தி பீடம் ஐம்பத்தொரு இடங்களில் உள்ளதாக எழுதியுள்ளீர்கள். மொத்தம் அறுபத்து நான்கு சக்தி பீடங்கள் இந்தியாவில் உள்ளன என தமிழக அரசின் அறநிலையத்துறை வெளியீடான, 'திருக்கோவில்' மாத இதழில் வெளியாகியுள்ளது.

சுரோடு, இரா. செல்வமணியன்.

* 'என் கணவர் எப்படி?' — பகுதியில் நல்லவர், பயனற்றவர், விருத்தோம்பற் பிரியர், சந்தேகப் பேர்வழி என்று நான்கு விதமான கணவர் பற்றிக் கவலைபடக் கூறி அசத்தி விட்டார்கள், வாசகியர்.

மதுரை — 20. திருமதி. ஜ. ரோஸ்லின்.

* 'நாம் பேசும் பேச்சுத்தான் மூச்சு' என்று சொல்லியிருக்களே, ஆனால் அதுவே அரட்டை ஆகிவிட்டால்...? பலன் விபரீதமாகிவிடுமே!

சென்னை — 14. ஜயாறு எஸ். வாசுதேவன்.

* கல்தானம் பற்றி டாக்டர் கோபால் சாமி அவர்கள் அளித்த விளக்கம் மிக அருமை. அதே சமயத்தில், மாற்றுக் கண் பொருத்திய செல்வி சரஸ்வதி அவர்கள் அளித்த பேட்டிக் கட்டுரை கண் கலங்க வைத்தது.

மதுரை — 1, எஸ். பாபு.

* தங்களின் கவலைத்திற்காகப் பெற்ற குழந்தைகளின் மனத்தைக் காயமாக்கும், அம்மா, அப்பாக்களை நினைத்தால் ஆச்சரியமாக வருகிறது.

நிட்டக்குடி, அ. பிரபா சரவணன்.

* 'கண்' பற்றிய விளக்கங்கள் இவ்வித முக்குக் 'கண்ணாய்' விளங்கியது.

திருவண்ணாமலை, இந்திராணி சண்முகம்.

* 'போனில்' என்ற வார்த்தையைக் கேட்ட மாத்திரத்திலேயே பயம் கொள்ளும் பெண்களும், போனிலைத் தைரியமாக அணுக முடியும் என்ற நம்பிக்கை கலந்துரையாடலின் வாயிலாக ஏற்பட்டுள்ளது. பெண்கள் தம் பிரச்னைகளைச் சொல்லிட வழி வகை செய்யும் வகையில் சென்னையில் பரீட்சார்த்தமாக ஆறு இடங்களில் பெண்களுக்கென 'தனி செல்' அமைக்கப்படும் என அறிவித்த காவல் துறை ஆணையர் திரு. தேவாரம் அவர்களின் செயலையும் எம் வளவு பாராட்டினாலும் தகும்!

மஞ்சக்குப்பம், செ. ஞானபண்டிதன்.

* 'காவல்துறையுடன் கலந்துரையாடலை'ப் படித்தேன். நிச்சயமாகக் காவல்துறையினரைப் பாராட்டத்தான் வேண்டும். எனக்குப் பக்கத்து வீட்டுக்காரரால் பிரச்னை வந்த போது காவல்துறையில் புகார் செய்தேன். அவர்கள் எடுத்த நடவடிக்கையால் இன்று நிம்மதியாக வாழ்கிறேன்.

சென்னை — 28, மங்கையர் மலர் வாசகி.

திருமண மலர்

* [illegible] 5' 2" உயரம், நிறம் சிவப்பு. [illegible] Box No: 4803.

* [illegible] ரூ 3000/- [illegible] 28 வயது [illegible] 20/25 வயதுக்குள் [illegible] Box No: 4803.

* [illegible] 30 வயது, [illegible] ரூ 1000/- [illegible] Box No: 4804.

* Wanted decently employed Bridegrooms for Bharadwaja Brahacharanam sisters. Star Thiruvadhirai, aged 34, S.S.L.C. Visakam, aged 30, B.Sc., Both domestically well trained. Subsects no bar. Early decent marriage. Box No. 4805

* State Bank Clerk-cum-Cashier 5'2" tall, 27 years old Tamil Protestant Christian Scheduled Tribe, wants permanently employed Protestant Girl of suitable age from good family, caste no bar. Box No. 4806.

* [illegible] 30 வயதுடையவர். [illegible] 20/25 வயதுக்குள் 'குறுக்கும் நெடுக்கும்' [illegible] Box No: 4807.

* [illegible] 20. [illegible] Box No: 4808.

* Wanted, goodlooking, fair, domestically trained, decently employed Iyer Girl for Athreya, Vadama, Bharani, Palghat Iyer B.Com., now studying ACS, 29/175/150l employed leading Organisation, Madras. Contact with Horoscope to Box No. 4809.

* Alliance invited from Graduate Iyer Groom for Vathima Bharadwaja Graduate Girl, aged 29, qualified Typewriting Shorthand and Hindi Praveen, Mrigasirsham. Sub-sect no bar. Send details to Box No. 4810

* [illegible] 27 [illegible] Box No: 4811.

* Well placed, handsome, Brahacharanam, bachelor only, for a fair, beautiful educated, homelovingKoundanyaGotham, Girl, 29, Punarpoosam, Eighth House Chevvai overseen by Guru. Decent marriage. Exchange Horoscopes. Box No. 4812.

* [illegible] 26 வயதுள்ள [illegible] 23/5' 1" [illegible] 30 வயதுக்குள் [illegible] Box No: 4813.

* [illegible] 23/5' 1" [illegible] 30 வயதுக்குள் [illegible] Box No: 4814.

* Wanted CA/Bank-Govt. Officer/Engineer Bridegroom below 30 for a fair Vegetarian Mudaliar Girl 24/160cm B Com., C.A. Officer in Nationalised Bank. No dowry. Contact Box No. 4815.

* M.B.B.S., or well educated goodlooking Brides for progressive Brahmin brothers MD. 27 and IIT Engineer 25. Horoscope matching optional. Girl's qualities main consideration. Simple Marriage. No dowry. Box No. 4816.

* [illegible] 31 வயதுக்கு [illegible] 14 [illegible] Box No: 4817.

* [illegible] ரூ 3000/- [illegible] 14 வயது [illegible] 23/25 வயதில், [illegible]

[illegible]

• Viswakarma Tamil Bride, M.Sc. B. Ed., /23/150 seeks suitable alliance. Apply details with Horoscope to Box No. 4819

• Viswakarma Tamil DEE/30/163 decently employed in well reputed Company in abroad seeks attractive very fair Bride. Bride personality merit only consideration. Reply with maximum possible details to Box 4820.

• Iyengar Girl Graduate pretty 22 to 25 years minimum 160 cm for Thengalai Boy 28/176 cms Pooram employed Manager, Government undertaking Delhi, drawing 2500/-. Only clear Horoscopes need correspond. No dowry Box No 4821

• Sourashtra Boy employed, Graduate 28/155/1200 seeks Girl, seva dosham. Graduate 23 to 25/140 to 150. Please apply within 20 days to Box No. 4822

• [illegible]

• Senguntha Mudaliar Boy, handsome, personality, B.Sc. (M. A.) 168/2000/10 seeks alliance from respectable family, homeloving, goodlooking, educated, employed/unemployed in same community. Send horoscope to Box No. 4824.

• [illegible]

• Alliance for Kerala Vadama Brahmin Girl Graduate 34/153 Kousika, star Avuttiy Keralites preferred. No sub-sects. Reply with Horoscope to Box No. 4826.

• [illegible]

• [illegible]

• [illegible]

• [illegible]

• [illegible]

• [illegible]

• Wanted suitable alliance for a Aiyer/Vadamal/Kashyapa/Hasham/32, 150 cms. – S.S.L.C., domestically well trained Girl. Sub-sect no bar. Reply to Box No. 4831

• [illegible]

• Alliance for Iyengar Bharadwaj 22/165 fair beautiful convent educated, Post Graduate / musically talented employed Girl from professionally qualified, decently employed Groom same sect. Box No. 4833

• Alliance invited from well employed Vadama Iyer Girl, preferably Madras based, for a Vaigaiya Graduate Vadama Boy. 25 years. 5'4" Ayilyam second padam. Decently employed in Public Sector Madras, non transferable, propertied high and decent connections. Girl should be a Graduate in the age group 20-22 years. Box No. 4834.

• [illegible]

• [illegible]

• [illegible]

• [illegible]

[illegible]

* [illegible] Box No. 4844.

* [illegible] Box No. 4845.

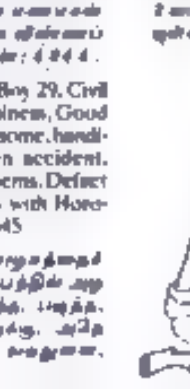
* [illegible] Box No. 4846.

* [illegible] Box No. 4847.

* [illegible] Box No. 4848.

* Vacancy good looking, home-loving, slim, First Graduate Girl decently employed Rs. 2000 desires alliance with no encumbrance seeks suitable alliance from educated employed around forty. Caste no bar. Doctors, widowers also apply with details Horoscope to Box No. 4849

* [illegible] Box No. 4850



[illegible] Box No. 4851.

* Alliance invited from well qualified and well settled Grooms for a Protestant Christian good looking Girl 32 Post Graduate Teacher Rs. 1000. Girl employed in Madras City. Caste no bar. Box No. 4852.

* [illegible] Box No. 4853

* [illegible] Box No. 4854

* [illegible] Box No. 4855

* Sengunthu Mudaliar Girl, Madras based tall fair slim employed Graduate Sri Engineer 26 Rs. 200 employed in Madras based Central Public Sector. Write to Box No. 4856

* [illegible] Box No. 4857.

* [illegible] Box No. 4858.

[illegible]

• Alliance invited from non Nalthraba Kasyaba Graduate Bank/Teacher Girl for Boy, age 27 years, height 6 ft. B.Sc., doing II Year AMIE employed Central Govt. Pune having own house (Sisters married) drawing more than Rs. 2000 p.m. Box No. 4856

• Wanted Vadama/Iyer Bride employed/unemployed for Groom PUC/ITI Shadamurukkam, Sathayam, no dosham fair, aged thirty, 170 c.m. employed Southern Railway. Trichi Salary 1000 (Propertied) Horoscope to Box No. 4859

• [illegible] age 33. [illegible] Rs. 1000/- [illegible] Box No. 4860

• Wanted beautiful, Graduate, employed, Tamilian Girl for a Catholic Pillai M yrs double Post Graduation, working in Govt. College Box No 4861

• [illegible] (Iyer de [illegible]) [illegible] Rs. 1200/- [illegible] 31, [illegible] [illegible] Box No. 4862

• Save Vellala Pillai Graduate Boy 30/180 worked seven years in North & starting business at Madras seeks only tall, beautiful, white completed transferable Job Girl. Job arranged for unemployed M.Sc/Ph.d. Chemistry Girl. Apply Box No. 4863.

• Alliance from Iyer, non-Kousika Vadamal, well qualified and settled tall Boys for good looking Girl M.A., 29 years, 170 cms. Box No. 4864

• [illegible] age 29 [illegible]

[illegible]

• [illegible] Rs. 1000 [illegible]

• [illegible] age [illegible] Rs. 2100 [illegible] 22 [illegible] Box No. 4867

• Wanted Bride for Tinnevelli Saravellala 29 years employed in Central Govt. Institution Madras also partner in a Printing Press. Employed Girl preferred. Box No. 4868

• [illegible] age 33, [illegible] 5' 5" [illegible] Box No. 4869

• [illegible] 5' 5" [illegible] 33 [illegible] Box No. 4870

• [illegible] Rs. 1000/- [illegible] age 23 [illegible] Box No. 4871

• [illegible] Rs. 1000 [illegible] Box No. 4872.

• [illegible] age 31 [illegible] Box No. 4873.

• Alliance invited from Bharadwaja Iyer for Rs. 1500/30/162 Madras employed Graduate Girl Respectable family. Musically talented, good in house hold work very amicable type Apply Box No. 4872

• [illegible] age 5' 2" [illegible] Box No. 4873.

• Alliance from non-kounda ya Groom 36-41 for Brahacharanam. Graduate, city employed beautiful Girl. Sub-sect acceptable. Very decent marriage. Reply to Box No. 4874.

• Mutual/separate alliance for Vadagalai Iyengar Neithiravasayam Graduate, very fair complexioned Girl 35 Sadayam 5' 2" and for brother 41 Mekam Diploma Engineer, Four figure salary. Reply details with Horoscope to Box No. 4875

• Alliance invited from Engineers, Bank and other well employed persons of decent families for a fair, 25 year old B.Sc., B.Ed., Sengunthe Mudaliar Girl. Box No. 4876.

• Wanted Bride preferably Central Government employed, for brothers 25/172/1500 Revathi, 24/185/1500 Ketui. Bharadwaja Iyer employed Central Government and Private firm. Subsect no bar. Contact with bio-data to Box No. 4877.

• [illegible] age 28 [illegible] 5' [illegible] Rs. 1000/- [illegible] age 23 [illegible] Box No. 4878

• Iyer 33 years of sober habits highly qualified with lucrative income divorced, no encumbrances willing to relocate seeks healthy home-

"சீக்கிரமாகவும், சீக்கணமாகவும் ருசியான சமையல் செய்யும் ரகசியம்!"

காளி
காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல்
பாத்திரங்கள்

• உயர்தரமானவை • பெருமை அளிப்பவை
• குறைவான தீயிலும் விரைவான சமையல்
• எரிபொருள் சிக்கனம் • சீரான வெப்பம்
• ருசியான சமையல் • உணவு தீய்வதில்லை,
பாத்திரத்தில் ஒட்டிக்கொள்வதும் இல்லை.
கலையான சமையலுக்கு
அருமையான பாரட்டுகள்!
காளி காப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள் அழகான அட்டைப் பெட்டிகளில் கிடைக்கின்றன.
காளி: உயர்தர ரசனையின் உன்னத அடையாளம்.

காளி
காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பாத்திரங்கள்

விற்பனை ஏஜென்ட்:
ஸ்ரீநிதியா ஏஜென்சீஸ்
கும்பேஸ்வரர் சன்னதி,
கும்பகோணம் 612 001.
மண்டல ஏஜென்டுகள்:

• எம்.ஜி. & கோ.,
தரைதளம்: 3883, மௌண்ட் லாரி ரோடு,
சாந்தோம், சென்னை—600 035.
போன்: 341139.
• விக்டரி மெட்டல்ஸ்
101, மேதாபாடி மெயின் ரோடு, பம்பாய்—400 004. போன்: 354507/380075
• I.C. மார்கெந்தா
பிளாக் 15 A/36, ஸ்ரீநகர் பார்க், புதுடெல்லி—110 003. போன்: 5715819
• இமேஜ் மார்கெட்டிங்கிரூப்
41/1943, தமிராவா, ஸ்ரீநகர்,
புதுடெல்லி—110 003. போன்: 5718933
• ஸ்கிட் இந்தியா கம்பெனி
3, அபிநிதா பாலாஜி ரோடு, (காளி கார்ட் P.O.
எதிரில்) கல்கத்தா 700 036. போன்: 47—1940

kali ELECT kali BRAND

ADWAVE/KBG/315 TAM A

• நுழைவு வரி மற்றும் விளம்பரக் கட்டணம் ரூ 50/-. தொகை "மணமகள் வரி" என்ற வரவுக் கணக்கில் அனுப்பவேண்டும், அல்லது கணக்கில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய காசோலை டிராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்திற்கு ஒரு வருடத்து 30 எண்ணுள்ளதாகவே விளம்பரம் தரவேண்டும். நுழைவரி மற்றும் விளம்பரக் கட்டணங்களை விளம்பரங்களுடன் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புவதாக "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் ..... C/o. மணமகள் வரி, ஹிந்து, சென்னை—600 002" என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். பதிலுடன் கட்டணத்துடன் விளம்பரம் கொடுத்தவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். தனிப்பட்ட கடிதம் போக்குவரத்து கிடையாது.

loving soft spoken adjustable natured devoted Bride. No bars otherwise. Respond to Box No. 4879.

• Alliance for Bride 37 S.S.L.C. Kowska Vadama Central Government Rs. 1550/- Vadamas and Government employed Bachelors only required. Details to Box No. 4880.

• [illegible] Box. [illegible] Box No. [illegible]

• [illegible] Box No. [illegible]

• Alliance invited from fair, good looking Bank/Govt/Teacher employed Girl for Hindu, scheduled caste, handsome, Boy of age 33 years, B.Com., employed in Madras Quasi Govt. Box No. 4883.

• Alliance invited from Iyer Doctors/Engineers/Bank Officers for a lady Doctor in Govt. Service aged 32, height 5.2m, earning Rs. 2500 pm. Annasubramani, Kasappa Gothram, star Punarpoosam. Sub-sect no bar. Early marriage. Box No.4884.

• [illegible] Box No. [illegible]

• [illegible] Box No. [illegible]

• [illegible] Box No. [illegible]

• [illegible] Box No. [illegible]

• Alliance invited from Madras community Boys for Baradwaja Gotham, Vimka star, Girl S.S.L.C. aged 26, height 4'9" wealthy complexion. Reply to Box No. 4888.

• [illegible] Box No. [illegible]

• [illegible] Box No. [illegible]

• [illegible] Box No. [illegible]

• Alliance for Vadama Bharadwaja Sourthy un-employed Graduate Girl 28/163, From Tamil Iyer Gaura employed Bank/Private-Public Sector/ Central State Government. Sub-sect no bar. Decent early marriage. Box No. 4889.

• [illegible] Box No. [illegible]

• Alliance for Brahachaman height 5'3" Bharadwaja Gotham Girl aged 31 years Hastham star, Passed Hindi and S.S.L.C. employed as Nursery School Teacher Hindi, Sub-sect no bar. Box No. 4891.

• [illegible] Box No. [illegible]

• [illegible] Box No. [illegible]

• [illegible] Box No. [illegible]

• Bride for Smartha Bharadwaja Graduate Boy employed Central Government Corporation, Trivandrum. 28/158/1200. Employed, transferable. Graduate Girl preferred. Box No. 4894.

• Alliance invited for a Tamil Veerasaiva Lingayat Panda/Pillai/Desikar goodlooking, cultured, Graduate Girl 23/153/2000 bank employee at Bombay transferable. Parents of well educated, cultured, decently employed youth, preferably in Bank correspond with family details and Horoscope to Box No. 4895.

மணமகள் பதிவேடுகள் கிடைக்கும் விலாசம் மணமகள் அலுவலகம் ஹிந்து பத்திரிகை, எண். 859, தமிழ் ஹிந்து: மணமகள் ரவிவர்மா.

தினமும் காலையில்: [illegible] சென்னை—600 002. போன்: 4 [illegible]. [illegible].

அலுவலக நேரம்: 10, [illegible] மணி வரை. [illegible], சென்னை—600 014. போன்: 4 [illegible].

அன்றைய விற்பனை — உறுப்பினர்: ரூ 10/-: வெளியூர்: விலைக் [illegible]: ரூ [illegible]/-: [illegible] ரூ [illegible]/-.

மதுரை கோட்ஸ் வழங்கும் காம்ப்ளிமென்ட்ஸ் அணிந்து மேலும் நளினமாகத் தோன்றுங்கள்.

உங்கள் அழகை எடுத்துக் காட்ட அடிப்படையானது உங்கள் ப்ளவுஸின் கழுத்து அமைப்புதான்.

ப்ளவுஸ்களில் புதிய ஸ்டைல்களை முயற்சித்துப் பாருங்கள். அவை உங்கள் தோற்றத்திற்கே புதிய அழகைத் தரும். அவற்றிற்கு ஏற்றாற்போல் உங்கள் கைகளையும், நடையையும்கூட்டுவதையும் தெரிந்தெடுங்கள்.

உங்கள் புடவைக்கு ஏற்ற ப்ளவுஸ் துணி மதுரை கோட்ஸ் வழங்கும் காம்ப்ளிமென்ட்ஸ்தான். இதன் பழுதற்ற, நேர்த்தியான நெசவும், வண்ணங்களும் வருடக் கணக்கில் நிலைத்திருப்பவை. 2 × 2 ரிபிங் காட்டன், பாலியெஸ்டர் மற்றும் பாலியெஸ்டர் இழை கலந்த வகைகளில் இதுவே சுகமான ப்ளவுஸ் துணி.

காம்ப்ளிமென்ட்ஸ் என்று கேட்டு வாங்குங்கள். எல்லா முக்கிய துணிக் கடைகளிலும், ரெடிமேட் செண்டர்களிலும் கிடைக்கிறது.

Complements

மதுரை கோட்ஸ் வழங்கும் ப்ளவுஸ் துணி, ஒவ்வொரு புடவைக்கும் இணையான துணை.

Madura Fabrics

மதுரை கோட்ஸின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு.

மீண்டும் பார்க்கத் தூண்டும் ஜொலிப்பு...
மின்னலடிக்குது ஸுப்பர் ரின் வெளுப்பு.
SUPER
RIN
மின்னலடிக்கும் ஸுப்பர் ரின் – அதி வெண்மை.
இதர டிட்டர்ஜெண்ட் விலும், பார் எதனையும் மிஞ்சும் வெண்மை.
இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு